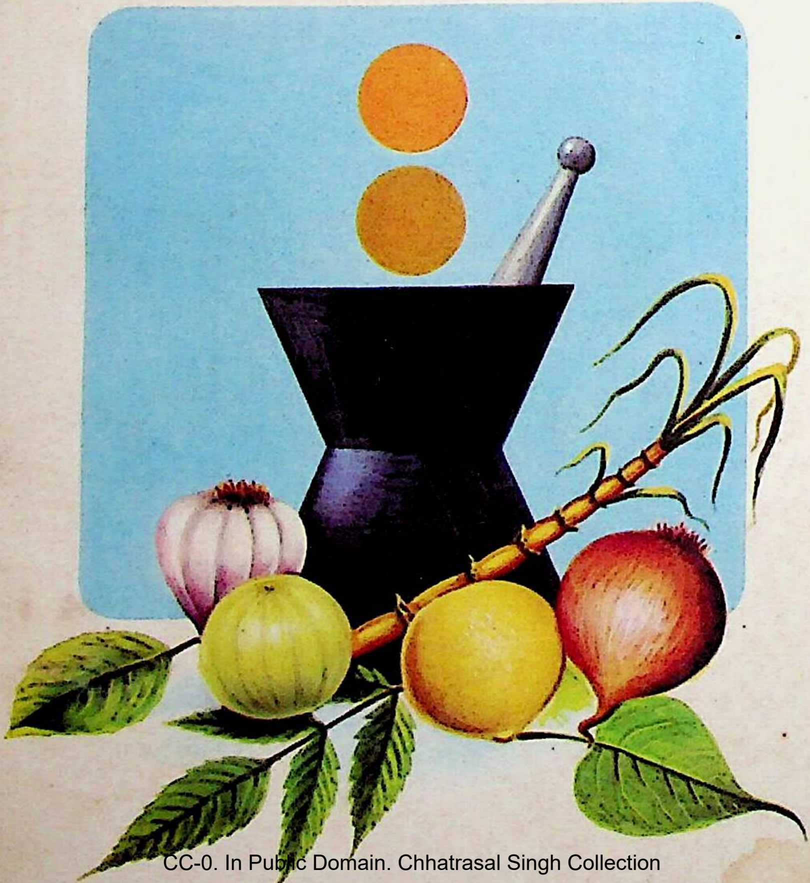
घर का वैद्य

नमक



नमक

लेखक
सुशील शर्मा

गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली-६

इस माला की पुस्तकें :

घर का वैद्य—नींम		३·५०
" "	नींबू	३·५०
" "	गन्ना	३·५०
" "	प्याज	३·५०
" "	लहसुन	३·५०
" "	तुलसी	३·५०
" "	पीपल	३·५०
" "	आक	३·५०
" "	सिरस	३·५०
" "	आंवला	३·५०
" "	दूध-घी	३·५०
" "	दही-मट्ठा	३·५०
" "	नमक	३·५०
" "	हल्दी	३·५०
" "	हींग	३·५०
" "	बेल	३·५०
" "	बरगद	३·५०
" "	गाजर	३·५०
" "	मूली	३·५०
" "	अदरक	३·५०

© प्रकाशकाधीन/प्रकाशक : गोविन्दराम हासानन्द. ४४०८, नई सडक, दिल्ली-११०००६/संस्करण : १९८७
मुद्रक : कुमार ऑफ़सेट प्रिंटिंग प्रेस, विश्वास नगर, दिल्ली-११००३२

अनुक्रम

पसीना ही पसीना
प्यास ही प्यास
प्रसव-पीड़ा
पागलपन
पेट-दर्द
पुट्ठों में दर्द
पेशाब में रुकावट
बच्चों की फौज
बवासीर
बिच्छू का डंक
ब्रोंकाइटिस
भूख न लगना
मुँहासे
मिरगी
मुंह पकना
मुंह से बदबू
मूर्च्छा
मोटापा
राल टपकना
वायु-गोला
सर्दी-जुकाम
सूखी खाँसी
सूजन
संग्रहणी
सिर-दर्द
हिचकी

नमक ही संसार का आधार है
नमक ही निकम्मा बनाता है
अपने ही घाव पर नमक न छिड़किये
नमक का धर्म है गलना और गलाना
भगवान् कृष्ण भी नमक से डरते थे
डॉक्टर नमक लेने को कहे तो उसे लुटेरा समझें
नमक के लप्पे, बुढ़ापे के ठप्पे
नमक बिना जग लागे फीका
नमक के साथ सलीके से पेश आइये

नमक

नमक उतना ही व्यापक है जितना परमात्मा

जिस तरह कण-कण में परमात्मा समाया हुआ है, उसी तरह ज़र्रे-ज़र्रे में नमक मौजूद है। दूध-दही, फल-फूट, पशु-पेड़, धरती और सागर, हर वस्तु और हर प्राणी में नमक पाया जाता है। गन्ने में मिठास-ही-मिठास है, मगर उस मिठास को पचाने के लिए गन्ने की ऊपर की दो-तीन पोरियाँ नमकीन ही होती हैं। अंगूर, सन्तरा, आम, अनार, सभी मीठे फलों में भी कुदरती तौर पर नमक की मात्रा थोड़ी-बहुत अवश्य होती है। ग़ारों से पहाड़ों तक सारे ब्रह्माण्ड में नमक किसी-न-किसी रूप में और किसी-न-किसी मात्रा में मिल ही जाएगा। जिस तरह प्रलय से पहले और कई महाप्रलयों के बाद भी ईश्वर पूरे ब्रह्माण्ड में विद्यमान है, उसी तरह नमक भी न कभी मरा है और न मरेगा। संसार की सारी मिठास समाप्त हो सकती है, किन्तु नमक अनश्वर है और अनश्वर ही रहेगा।

नमक गाली भी दिलाता है, आशीर्वाद भी

नमकीन आशीर्वाद उतना ही प्यारा लगता है जितनी बुरी नमकीन गाली। जिसे प्यार देना हो उसे 'नमकहलाल' कहा जाता है, जिसे फटकारना हो उसे 'नमकहराम' कह देते हैं। आप किसी का नमक खाकर हराम कर ही नहीं सकते, क्योंकि माँ-बहन की गाली कोई सह ले तो सह ले, 'नमकहराम' की गाली कोई नहीं सह सकता। उस समय आदमी का कलेजा बल्लियों उछल जाता है जब कोई कहता है कि उसनें नमक हलाल कर

दिखाया। एक तरह से नमक हमें जीने का ढंग सिखाता है कि जिसका नमक खाओ, उसके हमेशा गुण गाओ। यह नमक ही तो है जिसे खाकर कुत्ता पिटने पर भी मालिक के पैर चाटता है।

नमक निर्धन की सब्ज़ी-भाजी है

निर्धन के घर में दूसरे मसाले हों न हों, दाल-सब्ज़ी मिले न मिले, घी-मक्खन जुड़े न जुड़े, नमक उसकी सारी दरिद्रता ढाँप लेगा। सूखी रोटी पर नमक चुपड़कर ही उसका पेट भर जाएगा, क्योंकि भूख में तो चने भी बादाम लगते हैं। नमक के बिना महँगे मसाले भी फीके, कसैले, तीखे और बेस्वाद हो जाते हैं। दाल-भाजी में नमक न डालिये और घी-मक्खन तथा महँगे मसाले सारे डालकर परोस दीजिये, मगर खानेवाला यही कहेगा कि किस अनाड़ी ने दाल-भाजी बनाई है? क्या उसे भाजी बनाने का भी सलीक़ा नहीं आता? यूँ कहिये कि नमक सलीक़ा और तमीज़ भी सिखाता है।

नमक रोज़ी-रोटी भी दिलाता है

कुदरती नमक के सहारे ही हमारा शरीर दौड़ता-भागता है। इसके बिना पलों में प्राण-पंछी उड़ने को पंख तोलने लगते हैं। इससे प्राप्त शक्ति से ही हम मेहनत और खून-पसीने की कमाई करते हैं। यह हमारी रोज़ी भी है और रोटी भी। नमक खुद भी व्यापार का साधन है। करोड़ों लोग नमक बनाकर, खानों से खोदकर, गाड़ियों में ढोकर, दुकानों में बेचकर, इसीसे रोज़ी-रोटी कमाते हैं। धातुएँ बनाने, बर्फ या कुलफ़ी जमाने, साबुन-तेल-पाउडर बनाने, प्लास्टिक जैसे रासायनिक उद्योग चलाने, खादें और कीटनाशक दवाएँ तैयार करने, यहाँ तक कि पानी को पीने-योग्य बनाने के लिए भी नमक के बिना गुज़ारा नहीं। और तो और, दवा के तौर पर भी तरह-तरह के लवण (नमक) ही प्रयोग में लाए जाते हैं। अमरीका ने तो इसकी दृढ़ता और उपयोगिता का नया ही चमत्कार करके दिखा दिया है। सड़क बनाने के लिए उसने बजरी-पत्थर की जगह पहले नमक की तह

कुटवाई और तब तारकोल बिछाया। बीस साल से वह सड़क ज्यों-की-त्यों है।

नमक मुफ़्त का पहरेदार है

अगर आप बाल-बच्चों के तन-मन को चुस्त और स्वस्थ रखने के लिए सभी तरह के नमक जुटा देते हैं तो आपको उनकी पहरेदारी पर रहने की कोई ज़रूरत नहीं क्योंकि नमक अपनी पूरी फ़ौज के साथ पहरे पर रहेगा। शर्त यह है कि जो नमक हम घरों में इस्तेमाल करते हैं, उसकी बजाय असली नमक प्रयोग में लाएँ। ये नमक खाद्य पदार्थों में अलग-अलग नाम से जाने जाते हैं और यही असली हैं। बाज़ारों में बिकनेवाले नमक केवल दवाएँ हैं, खाद्य या भोजन नहीं। असली नमक हम आपको दो-चार पन्नों के बाद बताएँगे। वैसे नकली नमक भी पहरा निभाने में आनाकानी नहीं करते। पानी में घोलकर नमक को अलमारियों और कोनों में छिड़क दीजिये, कड़ियों और शहतीरों पर डाल दीजिये, दीमक की क्या मजाल कि आपके कपड़े, काग़ज़ात, कड़ियों और छतों को छू भी जाय!

नमक 'ममता का सूखा दूध' है

नमक का प्रभाव भावनाओं को उकसानेवाला है। बच्चा इन्सान का हो या जानवर का, ममता की भावना सब माताओं में होती है। इसी भावना में उबाल आने पर माता के स्तनों से दूध उतर आता है जो शिशु के लिए अमृत बन जाता है। पशुओं को विशेष रूप से नमक का घोल पिलाया जाता है और नमक के ढेले चटाए जाते हैं जिसके असर से वे धारोंधार दूध देने लगते हैं। साँडों को नमक चटाकर उनकी वृष्यता (साँडपन, कामशक्ति) को उकसाया जाता है ताकि वह अकेला ही बीसियों गौओं को गर्भाधान करा सके। यह भी जान लें कि दूध और वीर्य को बढ़ाने में नमक कोई मदद नहीं देता, केवल बहाने को उकसाता है, इसलिए औषध के रूप में ही अतिरिक्त (फ़ालतू, प्रचलित) लवण का सेवन करना चाहिये।

नमक आँचल पर दाग़ नहीं लगने देता

कुछ दाग़-धब्बे स्याही या मैल आदि के होते हैं जिन्हें नमक रगड़कर धोने से छुड़ाया जाता है, कुछ दाग-धब्बे दिलो-दिमाग़ पर भी छप जाते हैं जो जीवनभर सालते और टीसते रहते हैं। जिनमें नमक अर्थात् स्वाभिमान होता है, वे अपमान का जीवन बिताने की बजाय जान पर खेल जाना अधिक अच्छा समझते हैं। 'आँचल पर दाग़' स्वाभिमानियों के लिए कलंक के समान होता है और नमक उनकी मानसिक शक्ति को इतना उठा देता है कि तोपों के गोले और फाँसी के फन्दे भी उनके लिए फूल और विजय-मालाएँ बन जाते हैं। संघर्ष और युद्ध में नमक का अतिरिक्त सेवन विजय की ओर अग्रसर करता है। स्वयं महात्मा गांधी को भी 'नमक कानून' तोड़कर अंग्रेज़ों से टकराना पड़ा था और इस संघर्ष में जीत भी उन्हीं की हुई थी।

नमक सभी को उजाले बाँटता है

'उजाला' अग्नि और सूर्य की शक्ति का प्रतीक है। नमक इस शक्ति को भी सस्ता बना देता है। सरकार चाहे दो पैसे लीटर बिकनेवाला मिट्टी का तेल दो रुपये के भाव बेचती रहे, आप लालटेन और स्टोववाले तेल में एक चुटकी नमक मिला दीजिये। उजाला और ताप ड्योढ़ा मिलेगा, तेल कम फुँकेगा। आँखों का उजाला कम होने लगे तो नमक घोलकर पानी की सलाई आँज दीजिये। आँखें साफ देखने लगेंगी।

नमक का ध्यान न रक्खा तो पत्नी भाग जाएगी

गृहस्थी के लिए नोन-तेल जुटाना पति का धर्म है। जिस दिन रसोईघर में नमक न होगा, पति-पत्नी में जमकर डंडा-बेलन बजेंगे। गर्म पत्नी मैके भी भाग जाएगी। मर्द में नमक (काम-शक्ति) चुक जाएगा, तो भी पत्नी अवश्य भागेगी।

सूरतें भी नमकीन ही दिल चुराती हैं

सुन्दरता में सलोनापन न हो तो दूधिया-गोरी और जवान सूरतें भी फीकी और साधारण लगती हैं। पुरुष हो या नारी,

जबतक उसका हुस्न (रूप) नमकीन रहेगा, वे चढ़ती जवानी में ही रहेंगे। प्राकृतिक सलोनापन उन्हींको मिलता है जो प्राकृतिक नमक खाते हैं। जो नमक हम दाल-भाजी में डालते हैं, वह केवल ज़बान का चटख़ारा है और उससे हमारे शरीर को रत्तीभर भी लाभ नहीं मिलता। जी हाँ, यह बात उतनी ही सच है जितना यह भेद जान लेने पर आपको हो रहा 'अचम्भा'। इसकी चर्चा भी हम खुले तौर पर इस पुस्तक में करेंगे।

आप नमक छोड़ेंगे तो नमक दुनिया से उठा देगा

हम सब मनुष्य तभी तक जीवित हैं जब तक हमारे अन्दर प्राकृतिक लवण हैं। तरह-तरह के लवणों से हमारी रचना हुई है। जो भी लवण कम पड़ जाएगा, उसके प्रभाव से हमारा कोई-न-कोई अंग ज़रूर अपाहिज होगा। इधर शरीर से लवण खत्म, उधर 'बोलो राम!' हैज़े में यही तो होता है। रोगी के शरीर से वमन और दस्तों के साथ सारे लवण निकल जाते हैं और साथ ही प्राणों के पंछी उड़ भागते हैं। प्राण, समान, उदान, व्यान, अपान, ये पाँचों प्राण 'नमक' के ही चटख़ोरे हैं और नमक चुकते ही काया के पिंजरे से निकल उड़ते हैं।

जो नमक खाएगा, उसके हर कोई गुण गाएगा

कारण यह है कि नमक हमारे शरीर को मेहनती और जुझारू बनाता है। मालिक और अफसर उसी कर्मचारी की तारीफ़ करते हैं जो कर्मठ और तपस्वी हो। जीत भी उसीकी होती है जो कठिनाइयों में हिम्मत नहीं हारता। विजेता के गले में तो ऐसी कोमलाँगियाँ भी फूलमाला डालने को ललक उठती हैं जिनकी कलाइयाँ फूल उठाने में ही मोच खा जाती हैं।

नमक दुश्मन है, मगर जान से भी प्यारा

आप यह पुस्तक पढ़ने के बाद ही जान पाएँगे कि जो नमक हम दाल-सब्ज़ियों और चाट-पकौड़ी में चुटकियाँ भर-भर छिड़कवाते हैं, वास्तव में खुद से दुश्मनी ही मोल लेते हैं। मुसीबत यह है कि यह चटोरी ज़बान हमें मजबूर कर देती है, बल्कि

धकेलकर कहती है कि लग जा गले इस प्यारे-प्यारे दुश्मन के ! स्वाद के हम इतने ग़ुलाम हो गए हैं कि मौत का मुँह चूमते हुए भी कहते हैं 'मज़ा आ गया !' इतिहास साक्षी है कि कबीले, नस्लें, जातियाँ और कौमें जबतक नमक (जो हम खाते हैं) से बची रहीं, अजेय और शक्तिशाली रहीं। यह नमक ही नामुराद निकला कि इसने सबको एक-दूसरे की ग़ुलामी और अधीनता में जकड़ डाला। नौकरियाँ, काम-धन्धे और उद्योग-व्यापार नोन-तेल के चक्कर में ही तो शुरू होते हैं !

नमक न होता तो नमक-मिर्च कौन लगाता !

राई से पहाड़ बनाना, नमक-मिर्च लगाकर कान भरना, बात का बतंगड़ बनाना, चुग़लख़ोरी, नारद मुनि का रोल निभाना, घर-घर आग लगाना और भुस में आग लगाके जमालो का दूर से तमाशा देखना, सब नमक-मसाला लगाने के काम हैं। नमक न होता तो नमक-मिर्च लगाने का मुहावरा ही न बनता। इसीसे अनुमान लगा लीजिये कि अच्छी या बुरी भावनाएँ भड़काने में नमक का कितना बड़ा हाथ है !

नमक आग लगाता है तो बुझाता भी है

नकली नमक घाव पर भुरककर देखिये क्या हाल होता है ! तभी तो लोग कहते हैं कि घावों पर नमक मत छिड़को ! यह कई तरह की भूख भी भड़काता है। हज़ारों लोग हाज़मेदार चूर्ण बेचकर ही रोटी कमाते हैं। मुँह की आग भड़काकर यह तृप्ति और आनन्द भी ऐसा देता है कि पेट की भयंकर आग भी शान्त हो जाती है। नमक स्वाद की आग भड़काता है तो तृप्ति की रिमझिम से आग बुझाता भी है।

नक़ल मारने की आदत भी नमक सिखाता है

यह परखी हुई सचाई है कि नमक के मामले में हम इन्सान पागलपन की हद तक जानवरों की श्रेणी में आ गए हैं। जानवरों का वश चले तो वे नमक के पास फटकना भी पसन्द नहीं करेंगे। गाय-भैंसों और कुत्तों को भी इन्सान ही नमक खिलाकर उनकी

आदतें बिगाड़ते हैं। इन्सान का बच्चा भी जबतक माँ का दूध पीता है, बिना नमक के वह खूब फूलता-फलता और हुमकता है। स्पष्ट है कि इन्सान को भी उस नमक की कोई ज़रूरत नहीं जो आज सारी दुनिया के स्वादों और मसालों का बादशाह बना बैठा है। पुराने युगों का इतिहास पढ़ने से पता चलता है कि नमक का घोल केवल आत्महत्या के लिए पिया जाता था। एक ज़माना था जब हराम के बच्चों का अन्त करने के लिए उन्हें नमक चटा दिया जाता था। हम भी अपने पूर्वजों की नकल करते चले आ रहे हैं और कभी सोचते भी नहीं कि नमक आखिर हम खाते क्यों हैं? सबके बाप-दादा नमक खाते आए हैं, इसलिए हम सब भी उनकी नक़ल मारे चले जा रहे हैं। नक़ल उतारने की बुरी आदत हम नमक के माध्यम से ही सीखते हैं।

नमक से ज्यादती करेंगे तो यह औंधा पटक देगा

वैज्ञानिकों ने खरगोशों और हिरणों पर नमक के इंजेक्शन आज़माए तो किसीको लकवा मार गया, कोई अन्धा हो गया और कोई तड़प-तड़पकर मर गया। इसलिए जनाब, नमक के बिना गुज़ारा ही नहीं तो ज़रूर खाइये, सुबह-शाम नमकीन माल उड़ाइये, मगर बहुत ही हल्की मात्रा में। खाने को तो हम सब संखिया भी रोज़ खाते हैं, जो फलों और सब्ज़ियों में होता है, लेकिन वह संखिया हमारी प्राण-रक्षा करता है और शरीर को एक खास मात्रा में संखिया के लवण की ज़रूरत भी है। हम तो उस नमक को कम करने की राय देते हैं जो घरों में खाया जाता है। सच बात यह है कि हम जब-जब नमक के मामले में ज़्यादती करेंगे, तब-तब डॉक्टरों और यमदूतों का सामना करना ही पड़ेगा।

नमक 'सभ्य' भी बनाता है, 'जंगली' भी

उन संन्यासियों से हम क्षमा चाहते हैं जो नमक छोड़ चुके हैं, लेकिन ज़माने में नमक के चलन को देखते हुए उस आदमी को लोग अचम्भे से देखते हैं जो नमक नहीं खाता। एक तरह से नमक मानव-सभ्यता और संस्कृति का अंग बन चुका है। इसीलिए

नमक न खानेवाला हमारे लिए या तो विरक्त-वैरागी होता है या फिर असभ्य और जंगली। साइबेरिया और अल्जीरिया के मूल निवासी, उत्तरी मैक्सिको के रेड इंडियन, बर्फ़ीले प्रदेशों के एस्कीमो और भारत के जैन मुनि आज भी नमक के पास नहीं फटकते और वे दीर्घायु, स्वस्थ, चुस्त तथा ओजस्वी होते हैं। पीढ़ियों से नासमझी के कारण हम नमक खाने के आदी हो गए हैं, अन्यथा जिन नमक न खानेवालों को हम निपट जंगली कहते हैं वे वास्तव में देवता कहलाने योग्य हैं और हम सभ्य लोग ही 'निपट जंगली' हैं। आप पत्थर को देवता मानें या प्राणधारी को, देवताओं को मोतीचूर के लड्डू, पंजीरी, बूँदी, बदाना या मीठे फलों का ही भोग लगाया जाता है; नमकीन पदार्थ उन्हें नहीं चढ़ाए जाते। अगर देवता और फ़रिश्ते बनने की इच्छा है तो नमक या नमकीन पदार्थों को सोच-समझकर ही मुँह में डालिये।

नमक 'लाख दुःखों की एक दवा' है

एक चम्मच नमक मुँह में डालकर बताइये कि कैसा स्वाद आया? आपके मुँह का स्वाद कड़वा ज़हर हो जाएगा; अगले ही क्षण थू-थू करने लगेंगे, पानी के कुल्ले-ग़रारे करने को आप छटपटाने लगेंगे। यह सचाई इस बात का सबूत है कि ऐसे नमक की हमारे शरीर को कोई ज़रूरत नहीं। उतना या उससे भी दुगुना नमक हम दाल-भाजी, चाट-पकौड़ी और नमकीन शर्बतों में मिलाकर रोज़ाना पी जाते हैं। इसी कारण हम रोज़ रोगी रहते हैं। कोई आँख से परेशान है तो कोई पेट से। यही नमक अगर दवा के तौर पर लिया जाय तो भगवान् कृष्ण और भीष्म पितामह की तरह हम दो सौ क्या, तीन-चार सौ साल जवान रह सकते हैं। भगवान् की लीला कहिये या कुदरत का चमत्कार, सृष्टि में नमक इतना भरा पड़ा है कि बिना किसी डॉक्टर के हम सैकड़ों रोगों का इलाज नमक खाकर भी कर सकते हैं, नमक छोड़कर भी।

रोजाना कितना नमक ज़रूरी ?

फ्राँसीसी डॉक्टर रिकेट के इस बयान की सारे संसार ने पुष्टि कर दी है कि फल, दूध, गेहूँ, दाल, चावल और सब्ज़ियाँ खाने से हमें तरह-तरह के लवण एक ग्राम के लगभग मिल जाते हैं और यही मात्रा (कुल एक ग्राम) हमारे लिए ज़रूरी है। इसके बाद जितना भी नमक खाया जाएगा, उसे हमारा शरीर स्वीकार नहीं करेगा। तब हमें पेशाब का जुलाब लग जाएगा, पसीने पर पसीने आएँगे, प्यास पर प्यास लगेगी। अगर भरपूरपानी (प्यास के अनुसार) पी लेंगे तो पेशाब-पसीने के रास्ते फ़ालतू नमक निकालकर ही हमारे शरीर को चैन मिलेगा। प्यास दबा लेंगे तो फ़ालतू नमक का बोझ उठाके नस-नाड़ियों में चक्कर लगानेवाला खून दूषित और निर्बल पड़ जाएगा, क्योंकि फ़ालतू नमक खून के रक्ताणुओं की हत्या कर डालेगा। रक्ताणुओं की संख्या का अनुपात घट जाने से हमारी त्वचा झूल जाएगी, बाल पक जाएँगे, नज़र कमज़ोर पड़ जाएगी, ज़ुकाम-नज़ला पीछा नहीं छोड़ेंगे, फेफड़े और पेट बग़ावत कर देंगे और जवानी में ही बुढ़ापा आ घेरेगा।

नमक करता क्या है ?

जो कुछ हम खाते हैं उसका रस बनता और पकता है। प्राकृतिक लवण उस रस को पकाते और पचने के योग्य बनाते हैं। रस से रक्त बनता है और रक्त के रक्ताणुओं को फूलने-फलने में ये खनिज लवण शक्ति देते हैं। शरीर की शिराओं, स्नायुओं, मांस-पेशियों और नाड़ियों के गठन में लवणों की खास ज़रूरत है। शरीर में बल और वेग बढ़ाने में खनिज लवण चाबी भरने का काम करते हैं। नमक मुँह में जाते ही गले की लाला-ग्रंथियाँ रस (लार, थूक) छोड़ने लगती हैं; पेट में नमक पहुँचते ही पाचक-रसों की ग्रंथियों के भी मुँह खुल जाते हैं। यहाँ तक कि दाँत, हड्डियाँ और दिमाग़ भी इन लवणों से ही बनते और चालू रहते हैं। मगर ये कुदरती तौर पर ज़रूरी मात्रा में पहले ही हमारे

खाद्य पदार्थों में मौजूद होते हैं। जो नमक हम रोज़ाना खाते हैं उसे खाकर वही स्वस्थ रहते हैं जिनमें उसकी कमी हो।

नकली नमक भी सोना-चाँदी से बढ़कर हैं

असली नमक (दूध-फल-सब्ज़ी में मौजूद) तो अमृत बनकर हमें वर्षों तक सुन्दर, स्वस्थ और चिरायु बनाते ही हैं, नकली (रसोई में काम आनेवाले) भी कुदरत ने यूँ ही पैदा नहीं कर दिये। जिस तरह खोटा पैसा और निखट्टू पूत मुसीबत में काम आते हैं, उसी तरह रोग-विकार बढ़ने पर नकली नमक ही हमें नया जीवन देते हैं। जब मनों चाँदी, टनों सोना और बहुमूल्य हीरे-मोती भी किसी घातक रोग की कोई दवा नहीं बन पाते, तब नकली नमक की नन्ही-सी चुटकी ही मौत के मुँह से बचा सकती है। जीवन के लिए उपयोगी सारे पदार्थ कुदरत हमें खेतों और बागों तथा पशुओं के माध्यम से देती है। झीलों, सागरों और खानों में नमक के भंडार इसलिए भरे पड़े हैं कि इस धरती को उनकी ज़रूरत है। ये नमक खेती-बाड़ी के लिए हैं। हमें केवल दवा के तौर पर ही इनका प्रयोग करना चाहिये। साधारणतः ये नकली नमक पाँच माने गए हैं—

(१) सेंधा, जो खान से मिलता है और सर्वोत्तम है, जिस की खान भारत-विभाजन के बाद पाकिस्तान में है तथा जिसे 'लाहौरी नमक' कहते हैं; (२) विड; (३) सौवर्चल, जिसे 'काला नमक' कहा जाता है; (४) क्षार-लवण, खारी नमक, औद्भिद; (५) साँभर, जो राजस्थान की साँभर झील से बनता है; और समुद्री लवण, जो भारत में सर्वत्र बिकता है। इनमें से सेंधा ही सर्वश्रेष्ठ है, मगर सुलभ न होने से साँभर-समुद्री लवण ही उसका स्थान ले चुके हैं। इन्हींको 'ऐप्सम साल्ट्स' कहा जाता है।

लोहा, मूँगा, घोंघा, सीप आदि की भस्में और नौशादर या जौखार (यवक्षार) आदि भी खनिज लवण हैं जिन्हें क्षार या क्षारीय लवण कहते हैं। इनकी संरचना और विकास भारतीय

ऋषि-मुनियों ने वर्षों की तपस्या के बाद मनुष्यता को स्वस्थ रखने के लिए किया है। ये केवल आयुर्वेद की विशेषताएँ हैं। डॉक्टर लोग तो इतना भी नहीं जानते कि जौ से खार (यवक्षार) बनता कैसे है और इसकी महिमा क्या है।

कैसे कैसे नमक !

प्रमुख रूप से नमक दो ही प्रकार के हैं—खाद्य और अखाद्य। इन्हें कुछ लोग प्राकृतिक और अप्राकृतिक कहते हैं, कुछ जैव और अजैव, आम बोली में 'खाने-योग्य' और 'न खाने-योग्य' कहते हैं, केवल अंग्रेज़ी माध्यम से जाननेवाले इन्हें कार्बनिक और अकार्बनिक बोलते हैं।

खाद्य लवण भी दो प्रकार के हैं। दूध, दही, मक्खन, पनीर, शहद, अंडा, मांस और मछली आदि से मिलनेवाले लवण प्राणिजन्य होते हैं। फल, शाक, सब्ज़ी, गेहूँ, चावल, दालों आदि से प्राप्त लवण वनस्पतिजन्य कहलाते हैं। ये लवण कुछ तो खारे (क्षारीय) होते हैं और कुछ तेज़ाबी (अम्लीय)। ये एक-दूसरे के पूरक भी हैं, जैसे साधारण नमक में सोडियम और क्लोरीन का मिश्रण है, मगर कुदरती सोडियम और क्लोरीन की तुलना में यह कोई ख़ास मदद नहीं करता। आइये, पहले लवणों के प्राकृतिक गुणों को पहचान लें।

सोडियम (Sodium)

यह थोड़ा-बहुत सभी पदार्थों में मिलता है। यह दूसरे लवणों को शरीर में घुलने और शक्ति देने में मदद करता है। यह समझिये कि लवणों के मंत्रिमंडल का यह नेता है और किसीको कैबिनेट-स्तर की और किसीको राज्य-स्तर की कुर्सी पर बिठाता है। रक्त में से दूषित तेज़ाबी गैसों को ख़ारिज होने में यही मजबूर करता है, इस तरह 'सोडियम' प्रधानमंत्री होने के साथ-साथ सुरक्षामंत्री का दायित्व भी निभाता है।

प्रभाव—सोडियम का इतना दबदबा है कि इसके होते शरीर में जोश और उत्साह की कमी नहीं रहती। इसके कारण बदन

का 'रिसीविंग सेंटर' (श्रवण-शक्ति, सुनने की शक्ति) मज़बूत रहता है। इसकी चौकसी में आँखों को मोतियाबिन्द जैसे रोग नहीं होते, मांसपेशियाँ गठीली होती हैं जिससे काया गदराई रहती है; गुर्दे और मेऽदे (आमाशय) की मशीनरी भी इसके नियंत्रण में चालू रहता है। चूना (कैल्सियम) और लोहा (आयरन) भी सोडियम के कारण ही घुलकर डायबिटीज़ (मधुमेह) जैसे रोगों से बचाते हैं। मैग्नीशियम भी इसीकी बदौलत हमें कर्मठ और जुझारू बनाता है।

स्रोत—टमाटर आदि में तांबा, कैल्सियम और लौह लवण के अलावा सोडियम भी बहुलता में होता है, मगर लाभ वही उठाते हैं जो इनके कच्चे रस का सेवन करते हैं। कच्चे रस का मतलब कच्चा टमाटर नहीं, बल्कि पके टमाटर को काटकर, बिना जलाए-भूने, और बिना किसी नमक-मसाले के खाना है।

क्लोरीन (Chlorine)

यह लवण 'सफाई मंत्री' का काम करता है। शरीर में इधर-उधर बिखरे माल को सही जगह पहुँचाना, खाद्यान्नों के अधपचे और दूषित अंशों को पकाना या शरीर से निकाल फेंकना इसकी ड्यूटी है। रस-नाड़ियों में छिपे कूड़े-कचरे को इकट्ठा करके बाहर धकेलना और शुद्ध-पवित्र करना इसी मंत्रालय के हाथ में है।

प्रभाव—शरीर के जोड़ों (सन्धि-स्थलों) में जब आम-रस (भोजन के कच्चे रस) जमा हो जाते हैं तो वहाँ सूजन, गठिया, अर्द्धांग आदि हो जाते हैं। क्लोरीन के लवण कच्चे रस और मल जोड़ों से सरकाकर उन रोगों से बचाते हैं जो आदमी को अपाहिज कर डालते हैं। आँतों को भी ये साफ़-सुथरा रखते हैं। ये फ़ालतू चर्बी भी नहीं चढ़ने देते, क्योंकि खाया-पिया पचाकर ये सुन्दर-सुडौल बनाए रखते हैं।

स्रोत—टमाटर, पातगोभी, गाजर और मूली जैसी वनस्पति में क्लोरीन-लवण प्रचुर मात्रा में मिलते हैं। इनके साथ नमक के चम्मच मिलाना ऐसा ही है जैसे रत्तीभर असली सोने में सौ

ग्राम तांबा, पीतल या लोहा मिला देना। क्लोरीन का काम है खाए-पिये को पचाना। इसके अधिकार छीनकर अगर अपने चहेतों और भाई-भतीजों (नमक-मसालों) को बाँट देंगे तो पूरे मंत्रालय के सफ़ाई-कर्मचारी रात-दिन मेहनत करके भी मिलावट और दूषण नहीं निकाल सकेंगे, क्योंकि सारी ताकत मिलावट और खोट निकालने में ही खर्च हो जाएगी। फिर न कहियेगा कि अफारे के कारण पेट फटा जा रहा है और खट्टे-खट्टे डकार आते हैं।

कैल्सियम (Calcium)

इसे आम बोली में चूना कहते हैं और इसीसे शरीर का बुनियादी ढाँचा खड़ा होता है। दशहरे पर जैसे रावण आदि के पुतले बनाते समय बाँसों का ढाँचा तैयार होता है, हमारे शरीर में यह हड्डियों का होता है। यह समझिये कि हमारे आधे शरीर की रचना अस्थियों से होती है। देह की दुनिया में कैल्सियम निर्माण-मंत्री है।

प्रभाव—ज़च्चा हो या वच्चा, रोग से उठा हो या चोट-चपेट खा चुका हो, कैल्सियम के बिना वह जी नहीं सकता। माता के स्तनों से मुख्य रूप से दूध के रूप में बच्चे को कैल्सियम ही मिलता है और इसीके सहारे वह आठ-दस महीनों में ज्ञान और स्वास्थ्य प्राप्त करता है। दाँत भी इसीसे बनते हैं। फेफड़ों के पंखे भी इसी की शक्ति से चलते हैं। दमा, तपेदिक, खाँसी और खुजली भी इसीकी ग़ैरहाज़िरी में हमला करते हैं। जिसका मददगार कैल्सियम है, उसे लम्बी आयु तक मज़े में अपने काम-धन्धे के लाइसेंस मिलते रहेंगे। यह चैन और शान्ति भी देता है, मुसीबतों से जूझने की ताकत भी जुटाता है।

स्रोत—कैल्सियम के लवण मूली, दूध, पनीर, दही, शहद, शलजम, तिल, सेब, नींबू और अनछने आटे (चोकर, खली) में मिलते हैं। जो लोग दूध को उबाल-उबालकर जला लेते हैं, शलजम को मसालों में भून-भूनकर भस्म कर देते हैं, आटे में से

छान-चोकर निकालकर फेंक देते हैं, उनके अन्दर कैल्सियम भी राख-मिट्टी लेकर पहुँचता है जो शरीर के लिए बलदायक कम और कूड़ा-कचरा अधिक होता है।

फ़ास्फ़ोरस (Phosphorus)

यह लवण चेतना-मंत्री का काम करता है। यह आँखों और दिमाग़ की बन्द खिड़कियाँ खोल के ऐसी दूरबीनें और माइक्रोवेव-प्रणाली की स्थापना करता है कि एक बार सुनी हुई बात कभी भूलती नहीं और एक झलक देखने के बाद सूरत दिमाग में छप जाती है। भ्रम और पागलपन, मूर्च्छा और तन्द्रा को यह पास भी नहीं फटकने देता।

प्रभाव—नस-नाड़ियों और धमनियों में रक्त का संचार रुकने नहीं देता। हाथ-पैर, आँख-कान, यौनांग और दिमाग़ में चुस्ती-फुर्ती भरता है। नर्वस-सिस्टम (स्नायुतंत्र) को ढीला नहीं पड़ने देता। बालों को चिकना, काला और मुलायम रखना इसका धर्म है। रात को लोरी देकर सुलाना भी इसकी ड्यूटी है। दाँत और हड्डियों की सफ़ाई तथा मज़बूती भी इसके ज़िम्मे है। मिरगी और हिस्टीरिया की रोकथाम भी यह कड़ाई से करता है।

स्रोत—अनार, दालें, शहद, प्याज़, लहसुन, मूली, सेब और मांस-मछली इस लवण के स्रोत हैं। बिल्ली-चीता आदि जानवर रात में भी इसीलिए साफ़-साफ़ देख लेते हैं, क्योंकि जीव-जन्तुओं का कच्चा मांस खाकर उन्हें फ़ॉस्फ़ोरस भरपूर मिल जाता है। भुना हुआ मांस तो कूड़ा-कर्कट है। वैसे भी यह इन्सान का भोजन नहीं है। गोश्तखोर जानवरों के दाँत ही और तरह के होते हैं। सेब, प्याज़ आदि से हमें उचित मात्रा में फॉस्फ़ोरस मिल जाता है। जो लोग सुबह दातुन-कुल्ला करके रोज़ाना एक सेब खा लेते हैं, उनकी आँखें बुढ़ापे में भी तेज रहती हैं और उनकी स्मरण-शक्ति भी ग़ज़ब की होती है। बालों का झड़ना और पकना भी फॉस्फ़ोरस की ही कमी के कारण होता है।

लौह (Iron)

अंग्रेज़ी में इसे 'आयरन' कहते हैं। शरीर में यह लवण 'जीवन-बीमा निगम' का काम सँभालता है। इसीके कारण हम ऑक्सीजन ग्रहण करके जीवित हैं। इसीकी बदौलत हम घातक गैस (कार्बन डाय-ऑक्साइड) से बचे रहते हैं।

प्रभाव—हमारे जीवन का दारोमदार इसी लवण पर है। इसीकी प्रेरणा से हमें भूख लगती है और इसीकी ऊष्मा से हमारी मांसपेशियों में जीवन का संचार होता है। हमारे लहू में जो लाली और रंजकता है, वह सब लौह लवण का ही कमाल है। चेहरे पर रौनक, त्वचा में कसाव, आँखों में जीवन की चमक, शरीर में चपलता और स्थिरता इसी लवण पर निर्भर करती है। जिस प्राण-वायु या जीवन-वायु को ऑक्सीजन कहते हैं, जिसके बिना हमारा दम ही घुट जाय, उसे भी यह लवण बाहर से आयात करके शरीर की ज़रूरत पूरी करता है। जिसे हम लावण्य (सलोनापन) कहते हैं, उसकी पूर्ति भी यही करता है।

स्रोत—मूली के अलावा टमाटर, करेला और पत्तेवाले सभी शाकों (साग) में लौह तत्त्व पाया जाता है, मगर पालक और परवल तो इसके सबसे बड़े गोदाम हैं। वैसे गुड़ और शहद भी लौह-लवण के स्रोत हैं। सूखे मेवों में यह प्रचुर मात्रा में होता है। अनार चूसकर तथा खजूर, किशमिश और मुनक्का खाकर आप कान्ति और ओज के भंडार भर सकते हैं। डॉक्टर लोग कमज़ोरों और रोगियों को मसूर व मूंग की दाल खिलाने पर इसीलिए ज़ोर देते हैं कि इनमें लौह-तत्त्व भरपूर हैं। भगवान् का शुक्र है कि इनमें मिलावट करने की कोई गुंजाइश नहीं और खजूर-किशमिश असली रूप में खाए जा सकते हैं। निर्धनों के लिए ये भले ही महँगे हों, मगर पालक तो हर कोई खा सकता है। हाँ, पालक में ऊपर का नमक मिलाना बहुत ही कम कर देना चाहिये।

मैंगनीज़ (Manganese)

शरीर में यह सहकारिता-मंत्री का रोल निभाता है। जिस

विभाग में गड़बड़ी हो, यह उसीकी सहायता पर पहुँच जाता है। किसी भी अंग में किसी भी तत्त्व की कमी हो, मैंगनीज़ का काम है उसकी कमी पूरी करके इस तरह संतुलन बनाना कि शरीर-तंत्र चालू रहे।

प्रभाव—यह स्नायुओं पर पड़े बोझ को हटाकर उन्हें थपकी देता है कि 'हम हैं तो क्या ग़म है!' नर्वस-ब्रेकडाउन तो दिन में दस बार होते हैं, क्योंकि ज़िम्मेदारियों और चिन्ताओं की रेलपेल में टक्करें भी होती हैं और भयानक दुर्घटनाएँ भी घट जाती हैं। मैंगनीज़ तुरन्त मलबा हटाकर यातायात चालू कर देता है। इसे कुदरत का करिश्मा ही कहिये कि साग-पात में भी ऐसे-ऐसे लवण भरे पड़े हैं जो हमें पागल होते-होते बचा लेते हैं। मुसीबतों और अभावों के धक्के बड़े-बड़े पहलवानों का कचूमर निकाल देते हैं, मगर मैंगनीज़ के सहारे आदमी तुरन्त सँभल जाता है और कपड़े झाड़कर फिर से दौड़ने-भागने लगता है। चिन्ताओं के पहाड़ जब सिर पर टूट पड़ते हैं तो मूर्च्छा, मिरगी और हिस्टीरिया के दौरे चालू हो जाते हैं। मैंगनीज़ के होते तनिक भी घबराने की ज़रूरत नहीं।

स्रोत—शहद, अनाज (जौ और गेहूँ), नारंगी, और साग-पात (सरसों) आदि में यह लवण बहुलता में है। शर्त यह है कि आग पर भून-जलाकर इनके गुणों को राख न किया जाय। इनमें ऊपर से नमक भी नहीं मिलाना चाहिये क्योंकि पदार्थों से प्राप्त अमृत-समान लवणों में नकली नमक केवल विष घोलने का ही काम करते हैं। नालियों का गंदा पानी झीलों-सागरों में जाता है और उन्हीं से निकाला हुआ नमक भी नालियों का ही अंश है।

पोटैशियम (Potassium)

शरीर में इसका स्थान कैबिनेट-स्तर के केंद्रीय ऊर्जा-मंत्री के समान है। इसका काम शरीर के विभिन्न केंद्रों की निगरानी और संचालन का है। दिल और जिगर की देखभाल इसीके ज़िम्मे है। इसकी बदौलत चेहरे का रंग-रूप निखरता है और

विकार के अन्धकार दूर होकर सुख का उजाला फैलता है।

प्रभाव—पोटैशियम-लवण का ही चमत्कार है कि हमारा दिल कमज़ोर नहीं पड़ता। कहावत है कि चेहरा दिल का दर्पण है। मतलब यह कि दिल तेज़ धड़के या डूबने लगे, उसकी छाप तुरन्त चेहरे पर झलक आती है। उदासी और खुशी का हमारे दिल की धड़कनों से सीधा नाता है। शरीर-विज्ञान के अनुसार दिल का काम है लहू को साफ करके सारे शरीर को पहुँचाना। इसी तरह जिगर का काम है भोजन के रसों को पका-पचाकर रक्त बनाना। इसीलिए ग़ालिब जैसे शायर को भी कहना पड़ा—'दिल से तेरी निगाह जिगर तक उतर गई, दोनों को इक अदा में रज़ामन्द कर गई।' दिल ठिकाने रहेगा और रक्तचाप सही रहेगा तो चेहरा भी प्रफुल्लित रहेगा। जिगर और दिल की खराबी से ही पीलिया, खून की कमी, मासिक धर्म में गड़बड़ी, चेहरे पर झाइयाँ और स्याहियाँ, हड्डियाँ कमज़ोर और चाल बहकी-बहकी हो जाती है। पोटैशियम जिगर-तिल्ली को स्वस्थ करके खून का संचार सही करता है जिससे घाव भी जल्दी भरते हैं।

स्रोत—गाजर, सन्तरा, नारंगी, माल्टा, नींबू, ककड़ी, पपीता और खीरा में पोटैशियम-लवण भरपूर मात्रा में मिलता है। इन्हें भी बिना किसी नमक के खाना चाहिये। जिगर-तिल्ली की खराबी में नकली नमक छिड़कने से और भी खराबी होती है जैसेकि चेहरे पर सूजन और पीलिया आदि।

तांबा (Copper)

यह लौह तत्त्व का दुमछल्ला है और जो भी काम करता है उसके मेलजोल से करता है। इसके होने या न होने से जीवन की गाड़ी नहीं रुकती, मगर इसकी ग़ैरहाज़िरी में लौह लवण का काम ज़रूर बढ़ जाता है। इन दिनों अमीर घरानों से इसका मेल-जोल अधिक है, मगर कभी-कभार निर्धनों पर भी कृपादृष्टि डाल ही लेता है।

प्रभाव—मुर्झाए शरीर को पोषण देकर ताज़ादम करना, रक्त का शोधन करके उसमें रंजकता लाना, भोजन पचानेवाली आग पर से राख हटाकर उसे नये सिरे से तपा देना, जिगर-तिल्ली और दिल को नया खून सप्लाई करना तांबा-लवण का दायित्व है। तांबे के पात्र को माँजने और धोने के बाद उसमें जैसी चमक और लाली आ जाती है, वैसी ही इस लवण से मनुष्य के रक्त में भर जाती है। बीमारी में और बीमारी मे उठने के बाद की कमज़ोरी में इसकी खास ज़रूरत पड़ती है

स्रोत—अंगूर, सेब, टमाटर, मेवा-मुनक्का में अधिक होने से यह लवण हमेशा अमीरों का मददगार रहा है। सन् सतत्तर तक यह थाड़ा-घना दालों में भी मिल जाता था, मगर जनता सरकार के राज में दालों की इतनी कीमतें चढ़ गईं कि राज पलटने के बाद भी आसमान से नहीं उतरीं। इस तरह निर्धनों के लिए दाल के माध्यम से तांबा-लवण हासिल करना भी सपना हो गया। घटिया सेब वैसे तो सस्ता है, मगर इसमें अम्लता (खटास, तेज़ाबी तत्त्व) इतनी अधिक मात्रा में होता है कि इलाज से अधिक रोग बढ़ानेवाला है। भगवान् से प्रार्थना करनी चाहिये कि या तो दालें सस्ती कर दे, या सबको अमीर बना दे। तभी जनसाधारण को यह लवण आसानी से मिल सकेगा।

गन्धक (*Sulphur*)

शरीर के प्रदेश में इसका स्थान विकास-मंत्री जैसा है। यह अन्दरूनी तौर पर भी प्रशासन को स्वच्छ रखता है और सीमान्त-वर्ती अंगों को भी चुस्त और मज़बूत बनाता है। इसकी वदौलत शरीर को प्रजा (अंग-उपांग) सुखी और शान्त होकर लम्बा जीवन भोगती है।

प्रभाव—इस लवण से जहाँ शरीर अन्दर से निर्मल रहता है, वहाँ बाहरी (त्वचा) रूप-रंग में भी लावण्य आता है। रक्त को शुद्ध करने में भी इसका विशेष हाथ रहता है। हड्डियों के अन्दर और बाहर त्वचा के घेरे तक यह स्नायुओं और तन्तुओं का

ऐसा सुन्दर जाल बिछा देता है कि अंग-अंग से पुष्ट और नीरोग होकर आदमी चिरायु भोगता है। बाल, खाल, रोएँ और शिराएँ इसी लवण की शक्ति से बनते और सजते हैं। नाखुनों को भी यही उगाता है और उनमें लाल-गुलाबी खून की छटा भी इसीके दम पर है। त्वचा को स्वच्छ और नीरोग रखने में इसकी विशेष रुचि है, क्योंकि न यह रक्त को दूषित होने देता है और न फोड़े-फुन्सी इसकी मौजूदगी में सिर उठा सकते हैं।

स्रोत--प्याज़, लहसुन, शलजम, टमाटर, शहद और अजवाइन-दल, सब-के-सब रक्तशोधक और पाचक हैं और इनसे मिलनेवाला लवण स्वयं किसी डॉक्टर और सर्जन से कम नहीं। यह केवल इतना ही सहयोग चाहता है कि जब भी गंधकवाले पदार्थ खाएँ, दाँतों से काटें और चबा-चबाकर मलीदा कर दें। ज़रूरत पड़े तो ऊपर से स्वच्छ जल पी लें। तब देखें कि गन्धक-लवण आपके ऊपर कैसी बसन्त-बहार लाता है !

आयोडीन (Iodine)

यह लवण 'युवाशक्ति' का संचालन करता है। विषैले बूढ़े-खूसट नेताओं को गद्दी से उतारकर यह शरीर-साम्राज्य की बागडोर जवानी के हाथ में सौंप देता है। वर्षों से घूँस और रिश्वत की चर्बी से फैलनेवालों का यह जानी दुश्मन है। खोखला-पन और ढुलमुल चाल इसे कतई पसंद नहीं।

प्रभाव—गर्मागर्म पकौड़ियाँ और पराँठे खाकर जिनकी गर्दनें साँड की तरह मोटा गई हैं, जिनकी ठोडी के नीचे हराम का माल खा-खाकर दूसरी ठोडी निकल आई है, जिनकी टाँगें कब्र में पहुँच गई हैं मगर कुछ करने की बजाय जो अपने ही हलुए-मांडे के जुगाड़ में रहते हैं, उन्हें यह दबोच-निचोड़कर अच्छी तरह सीधा-तुक कर देता है। कण्ठमाला और ग्रंथियों का मोटापा (सूजन) यह उस्तरे की धार से छील डालता है। इसे फुर्तीलापन ही रास आता है और धूप में बाल सफ़ेद कर लेना इसे गवारा नहीं। यह चाबुकदस्ती से काम लेता है और ओजस्विता (दमक)

से भरने का गुर जानता है। गंजों को यह बालों की नयी खेती उगाने में भी सहायता करता है।

स्रोत—आयोडीन रसीले फलों और तरी से भरपूर तरकारियों में भरा होता है। फलों का जूस कुदरती स्वाद देता है और तरकारियों का सूप कुदरती ताकत। नकली नमक डालकर स्वाद-सुगन्ध मत बिगाड़िये और शरीर को जितनी ज़रूरत है उतना ही लवण लेते रहिये, व्यर्थ में बुढ़ापा मोल न लीजिये। आयोडीन आपको जवानी देता है तो खुशी से उसी रूप में स्वीकार कीजिये।

सिलिकन (Silicon)

काया-नगरी में यह लवण 'दृश्य-श्रव्य मंत्रालय' सँभालता है। आप इस नमक को टैलीविज़न सैट भी कह सकते हैं जिसके द्वारा देश-विदेश की घटनाएँ सुनी और देखी जा सकती हैं। इसकी देख-रेख में संचार-साधनों (देखने-सुनने) की टूटी हुई तारों (स्नायु और तन्तु) की मरम्मत में कोई देर नहीं लगती।

प्रभाव—यह लवण शरीर में मज़बूती के साथ ऐसी लोच-लचक पैदा करता है जैसे स्टील की लोचशील पत्ती में पायी जाती है। सिलिकन-लवण खानेवाला कोई भी जटिल योगासन, कैसा भी जिमनास्टिक चमत्कार और कैसी भी दौड़धूप हो, करके दिखा देगा। इसके असर से त्वचा मखमली हो जाती है—सिल्की-सिल्की (रेशमी)। कानों के रिसीविंग सैंटर (श्रवण-तंत्र) दूर-दूर की ध्वनियाँ भी साफ़ ग्रहण करने लगते हैं। आँखों के 'रैटिना' (पुतली) पर धुँधले चित्र भी स्पष्ट अंकित होने लगते हैं। सिलिकन-लवण लगभग उन्हीं पदार्थों में होता है जिनमें कैल्सियम भी होता है, इसलिए दोनों मिलकर दाँतों और हड्डियों को वज्र बनाए रखते हैं। सिलिकन के होते हुए बहरे और अन्धे होने की आशंका नहीं रहती, मगर बाहर से कोई आँखें फड़वा ले या कान के पर्दे फड़वा ले तो उसको सिलिकन-लवण मुंह भी नहीं लगाता। इसका अधिकार-क्षेत्र शरीर के अन्दर है, बाहर नहीं।

स्रोत—यह न बेवकूफ अमीरों के हाथ में आता है और न होटल-रेस्तराँ में भोग लगानेवालों के नसीब में लिखा है। यह मिलता है उन मज़दूरों और निर्धनों को जो चाकू न होने से छिलके-समेत ही खीरे खा जाते हैं और बिना भूने ही जौ पीसके सत्तू घोलके पी जाते हैं। यह लवण छिलकों के नीचे और गूदे के ऊपर होता है। नज़ाकतपसन्द अमीर लोग तो छील-छालकर पदार्थ की मिट्टी ही खराब कर देते हैं। उन्हें यह लवण कहाँ मिलेगा ! इसीलिए अमीरों की ठोडी पर ठोडी और कूल्हों पर कूल्हे चढ़ जाते हैं।

मैग्नीशियम (Magnisium)

इसी लवण के हाथ में श्रमिकों की भलाई करनेवाला श्रम-मंत्रालय है। इसीकी कृपा से मज़दूरों की समस्याओं का हल ढूँढा जाता है और इसीकी हँसमुख ठेकेदारी में मज़दूर भी खून-पसीना एक कर देते हैं और ठेकेदार भी मज़दूरों का भरपूर खून चूसते हैं, क्योंकि कहने को यह श्रम-मंत्रालय है, मगर तर माल ठेकेदार और अफसर ही उड़ा जाते हैं।

प्रभाव—इस लवण से शरीर में चुस्ती-फुर्ती आती है और पहाड़ चीरकर दिखा देने को बाहों की मछलियाँ फड़क उठती हैं। मज़दूरों के लिए यह लवण संजीवनी शक्ति से भरा अमृत है। चमड़ी की यह कवच और ढाल बनकर रक्षा करता है। ढुलमुल और आलसी को एक ही थपकी देकर यह बिजली के वेग से भर देता है। गाय-बकरी चरानेवालों को यह हमेशा मस्त रखता है और वे वंशी की तानें उड़ाते जंगल में मंगल कर देते हैं, क्योंकि बकरी को ज़रूरत पड़ने पर जब चाहे दुहा जा सकता है और भूखे चरवाहे बकरी का दूध पीते ही रहते हैं जो मैग्नीशियम की खान है। ऐसे चरवाहों के रूप-रंग पर ऐसी-ऐसी परियाँ भी तन-मन से निछावर हो जाती हैं जो सात-सात पर्दों में रहती हैं। राँझा भी तो हीर के लिए चरवाहा बन गया था और हीर सौ-सौ जान से राँझे पर मर मिटी ! रूप, शक्ति, लावण्य और मस्ती

देनेवाला यह लवण श्रमिकों के लिए भगवान् का वरदान है।

स्रोत—नींबू, बाजरा, गाजर, गेहूँ, हरे लोबिया और हरे मटर के अलावा यह लवण बकरी के दूध में मिलता है। ये पदार्थ सर्व-सुलभ होने के साथ सस्ते और सर्वोत्तम हैं। खेद यही है कि इन्हें खानेवाले अधिकतर मज़दूर ही होते हैं और उनकी मेहनत का अनुचित लाभ उठाते हैं ठेकेदार, जो इनका हिस्सा भी छीनकर रिश्वतखोर सरकारी अफसरों को ठेका पाने के लिए भेंट चढ़ा देते हैं। फिर भी यह लवण गीता का यही सन्देश देता है—कर्मण्ये-वाधिकारस्ते—मेहनत किये जाओ और फल की कामना मत करो!

फ़्लुओरीन (Fluorine)

इस लवण के अधीन शरीर की सरकार का 'प्राकृतिक गैस और रसायन मंत्रालय' है। ऊष्मा और ऊर्जा की सही-सही वितरण-व्यवस्था भी यही करता है। जिस तरह देशों का भाग्य उनके औद्योगिक ढाँचे पर निर्भर करता है, उसी तरह शरीर में हड्डियों के ढाँचे को मज़बूत और जवान रखने का काम इस गैसीय लवण के ज़िम्मे हैं।

प्रभाव—फ़्लुओरीन कुछ ऐसे पदार्थों से मिलता है जो चूना-बहुल हैं। इन दोनों के प्रभाव से दाँत मज़बूत रहते हैं, आँखों में चमक भर जाती है, हड्डियों में सुडौलता और जोड़ों में लचक आती है। पायरिया अथवा आई-फ़्लू (आँखों का फ़्लू) जैसे छूत के रोग इस लवण के प्रभाव-क्षेत्र से दूर ही रहते हैं। पेशियाँ, पुट्ठे और मेरुदण्ड (रीढ़) बड़ी आयु में भी तने रहते हैं। यह घुटनों में रक्त-प्रवाह की रुकावट दूर करने में भी सहयोग देता है जिससे गाँठ-गठिया और सूजन आदि से बचाव रहता है; हैज़ा और मलेरिया से भी बचाता है।

स्रोत—मूली, लहसुन और प्याज़ जैसे तीखी गन्ध-गैस के पदार्थों में यह लवण प्रचुर मात्रा में मिलता है। गैसीय होने के कारण इसका असर भी तुरन्त होता है। बकरी के दूध, चुकन्दर

और गोभी आदि से भी इसकी प्राप्ति होती है। साग-सब्ज़ी में अधिकतर भूमि के गुणों का ही हाथ होता है, मगर लहसुन में गन्ध-विशेष होने से और चुकन्दर में रस-विशेष होने से इनका प्रभाव सर्वोत्तम है। सलाद के रूप में चुकन्दर के दो-तीन टुकड़े हर कोई खा सकता है, क्योंकि इसमें न तो लहसुन-जैसी अटपटी गन्ध होती है और न स्वाद ही बुरा है; सलाद में बिखरा इसका लाल-लाल रंग देखकर तबीयत भी गुलाब की तरह खिली रहती है।

इन खास-खास प्राकृतिक लवणों की जानकारी से आप समझ ही गए होंगे कि शरीर को इनकी कितनी ज़रूरत है। इनके अलावा भी थियामीन, जस्ता, निकल और अल्युमीनियम आदि लवण हैं जो अपने-आप सब्ज़ियों और फलों के माध्यम से मिलते रहे हैं और मिलते रहेंगे। समझने की बात इतनी-सी है कि शरीर की ज़रूरत को देखते हुए आप वही पदार्थ खाएँ जिनके लवणों की आपमें कमी हो।

अप्राकृतिक लवणों का प्रयोग औषध के रूप में ही करना चाहिये। आयुर्वेद में जिन पाँच प्रमुख नमकों की चर्चा की गई है उनमें पहाड़ी (सेंधा, खान से मिलनेवाला) ही उत्तम है। किन रोगों में सेंधा (अथवा अन्य नमक) कितनी मात्रा में लेना चाहिये, उपचार के तौर पर उन रोगों के नामों का अकारादि क्रम से हम वर्णन करते हैं।

अजीर्ण—जो खाते तो खड़े-खड़े ही हैं और पचाते लेटकर हैं, जो बार-बार कुछ-न-कुछ खाते रहते हैं, जिनके खाने का कोई पक्का नियम ही नहीं है, जिन्हें यह भी मालूम नहीं कि उन्हें कितना खाना चाहिये, जो मिर्च-मसालों की चुटकियाँ डाले बिना खा ही नहीं सकते, जो तर माल से पेट भरकर हवा-पानी के लिए भी जगह नहीं छोड़ते, जो खाते ही सो जाते हैं, जिन्हें पेशाब करने की भी फुरसत नहीं मिलती, जो अन्धाधुन्ध पानी पीते रहते हैं, या जो प्यास भड़कने पर पानी ही नहीं पीते, जिन्हें हमेशा मौत

और पुलिस का धड़का लगा रहता है, जो ज़ोर पड़ने पर भी अपान वायु अथवा हाजत को दबाए रहते हैं, उन्हें आखिर अजीर्ण ही दबा लेता है। जितने कारणों से अजीर्ण शुरू होता है, उनसे दुगुने रोग भी पैदा कर देता है। मुँह में पानी भर-भर आएगा, जगह-जगह थूकने की आदत पड़ जाएगी, जिह्वा और आँखें चाट-पकौड़ी खाने-चाटने को तरसेंगी मगर खाते समय मुँह में गई वस्तु भी बाहर को पलटेगी, दिमाग को गंदी गैस चढ़ने से काम-धन्धे में मन नहीं लगेगा, सवाल कुछ और होगा तो जवाब कुछ और निकलेगा, पेट में अफारा शुरू हो जाएगा, आँखों के आगे तिरमिरे नाचेंगे, जोश और उत्साह ढीले पड़ जाएँगे, मेऽदा और जिगर काम करना बंद कर देंगे, दस्त और उल्टियाँ आने लगेंगी, हैज़ा बन गया तो जान के लाले पड़ जाएँगे।

(१) मुसीबत को सिर उठने से पहले ही दबा दीजिये। नमकों और पाचक जड़ी-बूटियों से बना 'लवण भास्कर चूर्ण' गर्म पानी के साथ दो-दो ग्राम फाँकते रहें। कच्चे भोजन-रस पच जाएँगे और मल-मूत्र के रूप में निकल जाएँगे। हैज़े की शिकायत बन जाए तो नमकीन प्याज़-रस पिलाना शुरू कर दीजिये। जो लोग प्याज़ की गन्ध से घबराते हैं या इसे अधार्मिक और तामसी समझते हैं, उन्हें मालूम ही नहीं कि धर्म कहते किसे हैं। सभी शास्त्र बार-बार कह चुके हैं कि 'शरीरमाद्यं खलु धर्म-साधनम्' अर्थात् धर्म-कर्म का एकमात्र साधन है शरीर। शरीर की रक्षा के लिए ही भगवान् ने प्याज़ पैदा किया है। भगवान् का दिया हुआ पदार्थ ठुकराना भगवान् का ही निरादर है। प्याज़ औषध है, इसलिए इसे दवा के तौर पर स्वीकार करना भी शरीर का पहला धर्म है। अजीर्ण होते ही नमक और प्याज़-रस पीना शुरू कर दीजिये। नमक की मात्रा अधिक-से-अधिक प्याज़-रस का चौथा हिस्सा ही रक्खें। इसका कम-से-कम अड़तालीस घंटे तक दो-दो घंटे बाद सेवन करें। प्याज़-रस दो चम्मच में छोटी चुटकी नमक की मिलाएँ।

(२) प्याज़ से सचमुच ही वमं गलता-सड़ता जा रहा हो तो ठंडे पानी में नमक की चुटकी घोलकर पीते रहिये। इससे अजीर्ण का तो इलाज हो जाएगा, किन्तु हैज़े का नहीं। अजीर्ण जब बिगड़ जाए तो इसमें भी हैज़े के ही लक्षण पैदा हो जाते हैं।

अपच—नींबू-रस में नमक मिलाकर पी जाइये। गर्मियों में नमकीन शिकंजबीन पीते रहिये। वमन के साथ दस्त भी हों तो अधिक पानी न पियें और पानी को उबालना न भूलें।

अफारा—पाँच-सात लीटर पानी उबालकर किलोभर नमक मिला दें। इसे पतीले (भगोने) में ढक्कनबन्द कर दें। लकड़ी की ऊँची चौकी या स्टूल के नीचे, या कलकानी (सरकंडे) से बने मोढ़े के अन्दर पतीला रखके थोड़ा-सा ढक्कन हटा दें। कम्बल आदि ओढ़कर इस तरह स्टूल या मोढ़े पर बैठें कि धरती से ऊपर तक नमकीन पानी की भाप बाहर न निकले, बल्कि शरीर को ही लगे। मुँह बाहर ही रक्खें। यह सब बंद कमरे में करें जहाँ हवा न लगे। पसीने से आप तर-ब-तर हो जाएँगे। जितना अधिक पसीना निकलेगा, उतना ही अफारा दूर होगा। इसे स्वेदन-क्रिया कहते हैं। इससे गठिया जैसा रोग भी खण्ड-खण्ड हो जाता है, अफारा की वायु कहाँ बचेगी!

आधा सीसी—यह सिर का अजीर्ण और गठिया है। भोजन के कच्चे रस मस्तक के जिस हिस्से में जाम हो जाते हैं, वहाँ श्लेष्मा की ढेरी लगती जाती है। वही जकड़न तंग करती है। सिर के उस हिस्से में (१) नमक और लहसुन पीसकर लेपते रहें। नाक-मुँह के रास्ते श्लेष्मा (लेस) निकल जाएगी तो चैन मिल जाएगा। (२) नमक को गुनगुने पानी में घोलकर नथुनों से खींचकर मुँह के रास्ते निकालते रहें। कम-से-कम एक ग्लास पानी रोज़ मुँह-अँधेरे नाक से खींचें। शुरू में दो-तीन घूंट नथुनों से खींचकर नथुनों से ही निकालने पड़ेंगे, बाद में नासिका-मूल अपने-आप स्वच्छ होकर पानी को अन्दर जाने और गले में उतरने को रास्ता दे देगा। आसान इलाज है और मस्तक के सारे विकार

निकाल देता है।

ग्रानाह—जब प्रपच, ग्रजीर्ण, ग्रफार और कब्ज़ ग्रादि मिलकर हमला कर दें तो ग्राँतों और मलाशय में पुराना मल सूख-सड़ जाता है। नमक को गुनगुने पानी में घोलें। इसीमें बत्ती तर करके गुदा में रक्खें। इससे बन्द कोठा खुलने लगेगा। ग्राँतों का मल सरकाने के लिए पाँच-पाँच ग्राम बड़ी हरड़ का छिलका, सोंठ ग्रौर ग्रजवाइन को काला नमक के साथ पीसें। नमक दस ग्राम डालें। तीन ग्राम की फंकी लेकर एक कप गुनगुना पानी पियें। यदि यह पानी उल्टी के रूप में निकल जाय तो घबराएँ नहीं। इससे ग्रजीर्ण के कई विकार भी निकलेंगे। चाय-कॉफी पीकर सूखी ग्राँतों को ग्रौर ग्रधिक खुश्क न करें। शहद चटाकर पहले सीना स्वच्छ करें, उसके ग्राध घंटे बाद चूर्ण की नयी फंकी गुनगुने पानी के साथ दें। लाभ तभी होगा जब पहले एनीमा से मलाशय साफ कर लिया जाएगा। ग्रानाह के रोगी को बेहोशी के लम्बे दौरे पड़ा करते हैं ग्रौर कभी-कभी वह एक ही बात या एक ही तान उड़ाता रहता है, क्योंकि ग्रन्दर जमा सूखे मल की सड़ाँध ग्रौर गैस से उसका दिमाग काबू में नहीं होता। पेट पर नमकीन ग्रौर गर्म घी की मालिश से भी थोड़ा ग्राराम ग्राता है। पेट-ग्राँतों की सफाई ही इसका एकमात्र इलाज है।

ग्रंग-ग्रंग टूटना—(१) गर्म पानी में नमक घोलकर रोगी को उसमें बिठाएँ। (२) नमकीन उबलते पानी की भाप शरीर को दिलाएँ। (३) नमकीन पानी का एनीमा लें। (४) नमकीन नींबू-पानी पिलाएँ ग्रौर कब्ज़ तोड़ दें।

ग्राँखों के रोग—नमकीन पानी ग्राँखों की स्वच्छता के लिए परमावश्यक है। ग्राँखों को धोने के लिए कुदरती तौर पर भी ग्राँखों से पानी बहा करता है ग्रौर वह खारा या नमकीन ही होता है। **ग्राँखें दुखना** इस बात का इशारा है कि ठंडे पानी में ज़रा-सा नमक घोलकर ग्रच्छी तरह ग्राँखें धो दीजिये। गर्म पानी का प्रयोग तभी करें जब जाला, पड़वाल ग्रादि गलाना हो।

आँखें जितनी ठंडी रहेंगी, उतनी ही नज़र तेज़ रहेगी। **आँखों में जाला** हो तो नमक-हल्दी सम मात्रा में बारीक पीसकर सलाई से सुबह-शाम आँजना शुरू कर दें, मगर पीसकर छान ज़रूर लें। **आँखों में गुबार, धुन्ध, फूला** हो तो शहद लगाएँ क्योंकि इसमें प्राकृतिक लवण होता है। **आँखों में खुजली, गीद, पड़बाल** हों तो प्राकृतिक लवणों से भरपूर रसौंत घोलकर बन्द आँखों पर सोते-समय लेप दें। जलन भी होगी, गन्दा पानी भी बहेगा, मगर तीन दिनों में आँखें स्वच्छ हो जाएँगी। चरक मुनि की यह बात याद रक्खें कि 'लवणानां श्रेष्ठतमं सैन्धवम्' अर्थात् सेंधा ही सब नमकों में उत्तम है।

आँतों में कीड़े—आम तौर पर केला या मूली नमक के बिना ही खाने चाहियें, मगर कीटाणुनाशन के लिए आप निस्संकोच नमकीन केला खा सकते हैं। केला चीरकर काला और सेंधा नमक भुरकिये, नींबू की दो-चार बूँदें भी निचोड़िये और स्वाद से खाइये। स्वच्छ हो जाने पर पेट में बेकार ही नमक न छिड़किये क्योंकि कुदरत ने केले-मूली में ज़रूरी नमक पहले ही भर रक्खे हैं।

इन्फ्लूएंज़ा—लहसुन की पाँच कलियाँ पीसकर एक चुटकी नमक मिला लीजिये। छूत के इस रोग की जड़ें ही उखड़ जाएँगी। जोड़ों के दर्द, ज़ुकाम और बुखार अपने-आप निकल भागेंगे। लहसुन की यह नमकीन चटनी चाटकर गुनगुने पानी का आधा ग्लास या तुलसी की गर्मागर्म चाय पीकर कम्बल ओढ़ लीजिये। पसीने आएँगे और फ़्लू निकल बहेगा।

उदावर्त्त—यह 'पलटी' (वमन) का रोग है। वमन में भोजन के कच्चे रस निकलते हैं, मगर उदावर्त्त में ज़रूरी नहीं कि अध-पचा भोजन ही निकले। सड़े हुए डकार, जी मिचलाना, सिर फटना और बेहोशी के दौरे भी हो सकते हैं। मल-मूत्र रोकने, छींक और अपान वायु रोकने आदि से भी खाया-पिया नीचे से ऊपर को पलटने लगता है। इससे आँख, नाक, कान और गले में दर्द

भी हो सकता है। ऐयाश लोग बहते वीर्य को रोकना भी बड़ी बहादुरी समझते हैं जिससे उदावर्त्त हो जाता है जिसका मतलब है उल्टा पलटना। भयंकर रूप धारण कर ले तो मल भी पलटकर मुंह के रास्ते निकलने लगता है और इससे प्राण संकट में पड़ जाते हैं। एरण्ड (कैस्टर) का तेल घी में मिलाकर बत्ती भिगोएँ और गुदा में रक्खें ताकि मल अपने ही रास्ते से निकले। हिंग्वाष्टक चूर्ण तीन ग्राम की फंकी भी गुनगुने पानी के साथ लें। थोड़ी-थोड़ी देर बाद शहद चटाते रहें। रोगी को बिठाकर उसके सीने से पेडू (पेट के निम्न भाग) की ओर नमकीन घी की गर्म मालिश करें। घबराहट कम होने पर नमकीन खौलते पानी की भाप भी दें जिससे पसीना भी निकले और मल-मूत्र भी ख़ारिज हों।

उबकाई—यह भी अपच-अजीर्ण का ही लक्षण है, मगर उतना भयंकर नहीं। शहद चटाने से ही बात बन जाएगी, क्योंकि इसमें भी खनिज लवण भरपूर हैं। प्याज़-रस नमकीन करके देना और भी उत्तम है।

ऐंठन—गर्दन ऐंठ गई हो या मांसपेशियों में दर्द हो, नमक और हल्दी की पोटली बाँधें तथा गुनगुने तेल में भिगोकर टकोर करें।

कब्ज़—गर्म पानी के ग्लास में आधा चम्मच सेंधा और काला नमक घोलिये और आधा नींबू निचोड़कर ख़ाली पेट पी जाइये। पन्द्रह मिनट में पेट साफ हो जाएगा।

कान के रोग—(१) कानों के श्रवण-यंत्र (रिसीविंग सेंटर) की सफाई और मरम्मत के लिए सेंधा नमक का घोल अत्युत्तम है। **कान-दर्द** में नमकीन पानी से कान धो डालिये। (२) बकरी के दूध में ज़रा-सा नमक घोलकर कानों में डालने से भयंकर पीड़ा में भी चैन आ जाता है। (३) अदरक-रस और शहद में नमक मिलाकर दोनों कानों में आधा-आधा चम्मच डालकर रुई की डाट लगाके सो जाइये, आराम आ जाएगा। (४) गेंदा (फूल) का रस नमक मिलाकर कानों में टपका दीजिये, दर्द

ग़ायब हो जाएगा। (५) कानों में मवाद हो तो अदरक-रस में नमक घोलकर कानों में भरें और दो घंटे बाद साफ करके दोबारा यही इलाज करें। इसके बाद चार घंटे तक शांति रक्खें। रात को सोते समय लहसुन को कड़वे तेल में जलाएँ और नमक डालकर दो-दो बूंद कानों में टपका दें। तीन दिनों में कान स्वच्छ हो जाएँगे।

कील-मुँहासे—अदरक-रस में नमक मिलाकर रात को लेप कर दें। खीरे का मौसम हो तो खीरा रोज़ खाएँ, ककड़ी मिले तो वही सुवह-शाम खाएँ। ककड़ी जितनी अधिक रोएँदार (कच्ची-कोमल) होगी, उतनी जल्दी कील निकलने बन्द हो जाएँगे। गाजरों का मौसम हो तो उनका जूस निकालकर धूप के समय पियें। यह भी न कर सकें तो बाज़ार से गाजरों की कांजी का एकाध ग्लास रोज़ पियें। इससे पेशाब खुलकर आएगा और कील निकलने बंद हो जाएँगे।

कुत्ते के काटे पर—लहसुन की कलियाँ पीसकर नमक मिलाएँ और जहाँ-जहाँ दाँतों के निशान हों, अच्छी तरह लेप दें। देर करेंगे तो बात विगड़ जाएगी। पागल कुत्ते द्वारा काटने पर आदमी के खून में भी पागलपन आ जाता है। लेप तुरंत करें।

खट्टे डकार—इसमें क्षारक (खारों) और पाचक दवा की जरूरत है। पुदीना, बड़ी इलायची, काली मिर्च, अजवाइन और सेंधा तथा काला नमक पाँच-पाँच ग्राम पीसकर पाँच मात्रा बना लें। दो-दो घंटे बाद सौंफ के अर्क के साथ एक-एक मात्रा (पाँच ग्राम) फाँकते रहें। शाम तक डकारों की खटास बदलकर मिठास बन जाएगी।

खाज-खुजली—दस-बारह ग्राम आटे का छान या गेहूँ की भूसी सौ ग्राम पानी में उवालें और दो चम्मच नमक डाल दें। हल्की आँच पर ढक्कनबन्द गर्म करें और उबलने के बाद थोड़ा गुनगुना रह जाने पर इससे खुजलीवाले अंग धोएँ। पूरे बदन में खाज हो तो नमकीन पानी से स्नान करें।

खून में खराबी—जो लोग नमक अधिक खाते हैं उन्हें जिगर, व तिल्ली आदि में सूजन, पीलिया और गठिया तक हो जाते हैं। शुरू में नमक के असर से नकली तौर पर खूब चुस्ती आती है, लेकिन बाद में उदर-तंत्र की सारी शेखी मिट्टी में मिल जाती है। भोजन में नमक तीन दिनों के लिए बन्द कर दें और अन्दर की सफाई के लिए दूध में शहद घोलकर और फलों के जूस (नमक बिना) पियें। खाया-पिया तीन दिनों में हज़म होता है, इसलिए तीन दिनों के पथ्य-परहेज़ से ही रक्त के विकार निकल पाएँगे। खाना न खाने से कमज़ोरी बिल्कुल नहीं आती, क्योंकि शहद पूरा भोजन है और आप सौ ग्राम रोज़ाना खा सकते हैं। यही शहद स्लाइस या रोटी पर लगाकर आप सुबह-शाम खा सकते हैं। दूध, मक्खन और पनीर भी जितना चाहे ले सकते हैं। नमक इन सबमें होता है, मगर यह खराबी नहीं करता।

गठिया के दर्द—राई और नमक बराबर मात्रा में पीसकर गर्म कीजिये और दर्दवाले अंगों पर लेपके पट्टी बाँधते रहिये। भोजन में नकली नमक सूजन में और भी सूजन बढ़ाता है। रोगी को रोज़ाना शहद चटाइये। सोंठ के चूर्ण या अदरक के रस में शहद मिलाकर देने से भी रक्त-संचार वेग से होगा और जोड़ों की जकड़न-सूजन कुछ ही दिनों में निकल जाएगी।

गला बैठना—झाऊ बेर की दस ग्राम पत्तियाँ दो ग्राम नमक के साथ पीसें और दस ग्राम शहद में मिलाकर चटा दें। चार-चार घंटे बाद दो बार सेवन करने से ही बैठा हुआ गला अँगड़ाई लेकर उठ खड़ा होगा।

गले में सूजन—(१) नमक के पानी से कुल्ले और ग़रारे कीजिये। (२) गुनगुने नमकीन पानी को नथुनों से खींचकर कुल्ला थूकिये। कण्ठ, नासिका और श्वास-नलिका का आपस में सीधा सम्बन्ध है और नासिका से नेती-धोती की क्रियाओं द्वारा बड़े-बड़े योगी लोग शरीर-शोधन करते हैं। (३) कब्ज़ आदि से गले में सूजन-पकाव हो तो गुनगुने पानी की नमकीन शिकंजबीन

सुबह-सवेरे पीकर पेट साफ कीजिये। (४) सीने में कफ आदि के कारण गला फूल आया हो तो प्राकृतिक लवणों से भरा शहद चाटिये।

घमौरी—गर्मी के कारण शरीर पर 'पित्त निकलना' या 'पित्ती उछलना' स्वाभाविक है। तेज़ गर्मी के मौसम में धूप खाने-वाले सभी आयु के लोगों को इससे परेशानी होती है। गर्मी में पसीने के साथ शरीर के बहुत-से खनिज लवण निकल जाते हैं और गर्मी सहने की ताकत जाती रहती है। यदि दिन में चार-पाँच बार नमक-कालीमिर्च डालकर नींबू, फलों और सब्ज़ियों के जूस तथा शिकंजबीन पीते रहें तो कुदरती और ग़ैर-कुदरती लवणों की पूर्त्ति होती रहेगी। नमक डालकर लोग दूध जमाके कुलफी और पानी जमाके बर्फ़ बना लेते हैं। शरीर में नमक होंगे तो गर्मी या घमौरी का प्रश्न ही नहीं उठता।

चेहरे पर सूजन—पेट की मशीन ठप हो जाय तो रस-रक्त बनना बन्द हो जाता है। खून बनेगा ही नहीं तो चेहरे की सूजन बता देगी कि शरीर को नये सिरे से ताकत का इंजेक्शन दीजिये। पपीता खनिज लवणों का भंडार है। रोटी-चावल की जगह पपीते का भोग लगाइये, चीकू खाइये। एक सप्ताह में सूजन जाती रहेगी। पपीते में भी बहुत हल्का नमक डालिये, क्योंकि कुदरत ने पपीते को पहले ही सर्वगुण-सम्पन्न बना रक्खा है।

चोट-चपेट—घी गर्म करके नमक मिलाइये और चोट खाए अंग पर लगाते रहिये। दो-दो ग्राम की मात्रा में नमक और मिश्री पीसकर फाँकते भी रहिये। दो-दो घंटे बाद पाँच-पाँच या दस-दस ग्राम की फंकी भी ले सकते हैं। ऊपर से गुनगुने पानी का घूंट भर लीजिये। खून बह गया हो तो दूध में हल्दी और घी मिलाकर पिला दीजिये। प्रकृति ने दूध में ढेरों प्राकृतिक लवण भर रक्खे हैं। घाव, सूजन और दर्द का यह अमोघ उपचार है और दूध शरीर की उसी धातु में बदल जाता है जिसकी कमी हो। खून बह जाने पर दूध उसी कमी को पूरा कर देगा।

छाती में जलन—(१) गर्मी का असर हो तो नमकीन शिकंजबीन पीजिये। (२) अजीर्ण से जलन हो तो दस ग्राम नमक ताज़ा पानी में घोलकर डेढ़-दो ग्लास पी लीजिये ताकि वमन से सीना स्वच्छ हो। (३) पुदीना घोटकर नमक मिलाइये और उसमें नींबू की पाँच बूंदें निचोड़कर चाट जाइये।

जम्हाइयाँ—भरपूर आराम की नींद लेने के बाद भी जम्हाइयाँ आएँ तो डॉक्टर से पूछे बिना (१) दो छुहारे काट-तोड़कर दूध में उबालिये; छुहारे भी खाइये और दूध भी घूंट-घूंट पी जाइये। छुहारे और दूध में वे सभी लवण हैं जिनकी शरीर को प्राय: ज़रूरत होती है। (२) मैग्नीशियम-लवण की कमी से भी आलस्य और जम्हाइयाँ आती हैं। गाजरों को अच्छी तरह धोकर कद्दूकश कीजिये और दूध में खीर की तरह पकाकर शहद मिलाइये। जम्हाइयाँ तीन दिनों में 'टा-टा' करती भाग जाएँगी। (३) अनिद्रा से भी जम्हाइयाँ आती हैं और थकान से भी। गर्म पानी में नमक घोलकर अच्छी तरह हाथ-पाँव धोके सो जाइयें। जगने पर जम्हाइयों की जगह ताज़गी की लहरें उठने लगेंगी।

जिगर में गर्मी—सीने में गर्मी हो तो ठंडक डालनी पड़ती है, मगर जिगर में गर्मी हो तो ऐसी गर्म चीज़ खाइये जो पाचक भी हो, रेचक भी हो, रुचिकर भी हो, सबसे बढ़कर तासीर में भी ठंडी हो। ऐसा पदार्थ सिर्फ शहद है। कहने और चखने को यह मीठा है, मगर खनिज लवणों का इसे पंचमेल अचार समझिये। गुनगुने पानी में घोलके उतनी बार पीजिये जितनी बार आप चाय या कॉफ़ी पीते हैं। जिगर की गर्मी निकलने के बाद भी अगर आप चाहें तो चाय-कॉफ़ी के स्थान पर यही पियें। यह हर मौसम में सौ ग्राम तक रोज़ाना खा-पी सकते हैं, मगर गर्मी के मौसम में केवल शर्बत की तरह प्रयोग में लाएँ।

जिगर की सूजन—रोगी बहुत ही दुर्बल न हो तो सबसे पहले उसकी कब्ज़ तोड़ने के लिए पपीता और चीकू खिलाइये, शहद चटाइये। चपाती खाने को जी चाहे तो सूजी (रवा) की बना

दीजिये। मूँग की दाल अत्युत्तम है, मगर धुली हुई दाल रोगी के लिए कूड़ा है। मूँग जब भी खाएँ साबुत खाएँ। यह अखरोट नहीं है कि छिलका तोड़ फेंको। मूँग के छिलके के नीचे बड़े कीमती लवण होते हैं जो धुली हुई दाल में नहीं मिलते। जिगर सही हो जाने के बाद जैसा चाहें स्वाद लेते रहें। आराम आने तक शराब, कॉफ़ी, चाय, चरस, गाँजा आदि खून जलानेवाला कोई नशा न करें, नहीं तो पीलिया हो सकता है और उसके बाद प्राण भी संकट में पड़ सकते हैं।

जिह्वा पर छाले—खाते-खाते भी बातें करनेवालों का यही हाल होता है। खाने के दौरान भी दुनियाभर की बातें सोचने-वालों को पता नहीं चलता कि सब्ज़ी या समोसे का आलू कितना गर्म है। जिह्वा जल जाने पर ही होश आता है, मगर ऊपर से ठंडा पानी पीकर वे छाले अलग पैदा कर लेते हैं। श्वेत सरसों और नमक को पीसकर जिह्वा पर लगाइये। मुंह ढीला करके रालें बहने दीजिये। दो-तीन बार के लेप से आराम आ जाएगा।

ज़ुकाम—(१) तुलसी के रस में ज़रा-सा नमक घोलकर नथुनों में टपकाइये। (२) नमकीन गर्म पानी नथुनों से खींचकर छोड़िये। (३) गर्म पानी में शहद घोलकर पीजिये। इसमें नमक न डालिये, क्योंकि शहद में प्राकृतिक लवण की कमी नहीं होती। (४) घी में नमक डालकर छाती पर मालिश कीजिये। किसी भी अंग्रेजी दवा की गोली न खाइये, क्योंकि ज़ुकाम में विषैली श्लेष्मा (लेस) ही बाहर निकलती है और इसे रोका गया तो सारे शरीर में ज़हर घुल जाएगा, बुखार अलग निचोड़ डालेगा। केवल देशी और कुदरती ढंग से यह विषैलापन निकालिये। एकाध लंघन (उपवास) कीजिये और कब्ज़ न रहने दीजिये। दो-तीन दिनों में अपने-आप ज़ुकाम ठंडा पड़ जाता है। जल्दबाज़ी करेंगे तो ज़ुकाम और भी फैल जाएगा।

जोड़ों में दर्द—तिल के तेल में नमक को खूब अच्छी तरह भूनकर जोड़ों के इर्दगिर्द मालिश कीजिये। वात और कफ़ पिघल-

कर सरक जाएँगे और दर्द भी खिसक जाएगा। शहद में सोंठ का चूर्ण भी चाटते रहिये ताकि खून भी गर्म होकर दूषणों को धकेलना शुरू करे। रक्त-शुद्धि में शहद जैसा कोई रसायन नहीं।

झाइयाँ—चेहरे पर हमारे अन्दर के दाग़-धब्बे या सुन्दरता की ही तस्वीर उभरती है। खीरे को सिर से काटकर नमक मलिये और कड़वापन निकालकर खा जाइये। पतले छिलके का ही खीरा चुनिये और छिलके-समेत चबा-बबाकर खाइये। ककड़ी भी उतनी ही गुणकारी है। नमक मत लगाइये। खीरे-ककड़ी में पहले ही पौटैशियम-लवण होते हैं जिनकी कमी से झाइयाँ पड़ती हैं। झाइयों पर रात को अदरक-रस में शहद घोलकर चुपड़ा कीजिये। त्वचा बेदाग़ हो जाएगी।

टी० बी०—राजयक्ष्मा या तपेदिक को आजकल इसी संक्षिप्त अंग्रेजी-नाम से जाना जाता है। यह फेफड़ों का रोग है और शरीर में चूना-तत्त्व कम होने से बढ़ जाता है। रोग पैदा होने के कई कारण हैं, मगर चूने की कमी पूरी होने पर इस राजरोग की मार से बचा जा सकता है। शलजम सस्ती सब्ज़ी है और प्रातः मंजन आदि के बाद एक शलजम कच्चा ही चबाना चाहिये। रोग की हालत में इसे कद्दूकश करके उबले हुए दूध में डालकर ढाँप दीजिये। इस तरह शलजम के गुण भी दूध में ही रहेंगे और शलजम भी नर्म पड़ जाएगा। गुनगुना रह जाने पर इसमें इच्छानुसार शहद घोलिये और रोज़ यह हलुआ खाइये। रोटी अनछने आटे की सेवन कीजिये और पीठ की ओर से धूप खाइये। शास्त्रों में स्पष्ट लिखा है कि 'पृष्ठतः सेवयेदर्कम्' अर्थात् अर्क (सूर्य की धूप) का सेवन पृष्ठ (पीठ) से करना चाहिये। इन नियमों और पथ्यों से रोग कोई हानि नहीं पहुँचा सकता।

ठसके खाँसी के—(१) अधिकतर गले में दाने-से निकलने के कारण खराश होती है। गाजर का जूस पीकर पेशाब का जुलाब लीजिये। गर्मी निकल जाएगी और गला स्वच्छ होने से ठसके भी नहीं लगेंगे। जूस में नकली नमक डालने की कोई

ज़रूरत नहीं, क्योंकि प्राकृतिक लवण पहले ही गाजर में पर्याप्त हैं। (२) कफ के कारण कष्ट हो तो शहद और अदरक-रस का एक चम्मच दो-दो घंटे बाद पीते रहिये। इसमें भी ऊपर से नमक न डालें।

तालु में छाले—नमकीन गुनगुने पानी का घूँट लेकर मुँह में घुमाएँ ' यह पानी कुल्ला करके थूक भी सकते हैं, पी भी सकते हैं। पूरा एक ग्लास खाली कर दें। एक ही दिन में दो-तीन बार दोहराने से छाले बैठ जाएँगे।

तिल्ली फूलना—जिगर और तिल्ली का काम एक-समान है, दोनों के सुख-दुःख भी एक-जैसे हैं। जिगर दायीं बगल में होता है, तिल्ली बायीं बगल में। इलाज के लिए जिगर में गर्मी और जिगर में सूजन दूर करनेवाले उपाय करें जो बताए जा चुके हैं।

थकान और टूटन—खुले बर्तन या परात में गर्म पानी डालकर दो-तीन चम्मच नमक मिला दें और घुटनों तक टाँगों को मल-मल धोएँ, बाद में तेल का हाथ चुपड़कर आरामकुर्सी में बैठके टाँगें पसार दें। पंद्रह मिनट में ताज़ादम हो जाएँगे। पूरा शरीर टूट रहा हो तो टब में पूरे शरीर का नमकीन 'बाथ' (स्नान) लें।

दमा—(१) नमक की क्षार (भस्म) दो-ढाई रत्ती फाँककर पाँच मिनट घुलने दें। मुँह का स्वाद बिगड़ जाएगा। तब शहद चाटना शुरू कर दें। भस्म बनाने के लिए पच्चीस ग्राम सेंधा-नमक छोटे-से सकोरे (कसोरे) में रखके ढक्कनबंद कर दें। कुम्हार से कूज़ा-ढक्कन भी मिल जाता है जो बच्चों के खिलौनों के लिए बनाया जाता है और हँडिया-जैसा होता है। ढक्कन पर कपड़ा बाँधकर मिट्टी लेप दें और उपलों की आँच में खूब लाल हो जाने दें। नमक को पहले आक के दूध में तर करना पड़ता है। रातभर तर रहने दें और सुबह नया आक-दूध डाल दें। वह शाम तक सूख जाएगा। आप तीसरी बार ताज़ा आक-दूध से तर कर दें। तीसरी सुबह ढक्कनबंद करके भस्म बनाएँ। आक

का नाम अर्क (सूर्य) है और इसकी गर्मी में भुना हुआ नमक भी प्रचण्ड होता है। कफ को यह खुरचकर धो देता है। (२) शहद भी कफनाशक है और दमे के सूखे-सड़े शरीर को नये सिरे से हरा-भरा कर देता है। जब अकेले शहद से बात न बने तो एक चम्मच गाय के गर्म घी में दो-ढाई चम्मच शहद मिलाकर चाटना शुरू कर दें। पत्थर की तरह सूखा कफ भी निकलने पर मजबूर हो जाएगा।

दाँत-दर्द—दाँतों में दर्द कई कारणों से होता है। राशन में मिलनेवाली या बाज़ार में बिकनेवाली सफेद चीनी दाँतों की जानी दुश्मन है। जबतक इसकी जगह देशी बूरा, शक्कर, राब, शहद या देशी मिश्री का प्रयोग नहीं करेंगे, कोई भी इलाज टिकाऊ नहीं होगा। यह संसार-भर के वैज्ञानिकों के अनुभवों का निचोड़ है। इस विषय में आप इस क्रम (घर का वैद्य) की पुस्तक 'गन्ना' पढ़ें। इलाज के लिए (१) **दाँत में कीड़ा** लगा हो तो आधा ग्लास पानी गर्म करके आधा चम्मच नमक घोलें। इसके घूँट भरकर मुँह बंद रखके कुल्ले करें। कीड़ा, चीस और टीस ठंडे पड़ जाएँगे। (२) **ठंडे पानी से दाँत चीसते** हों तो सरसों के तेल की दो-चार बूंदें नमक की चुटकी में डालकर सुबह-शाम दाँतों के अन्दर-बाहर मलें। (३) यदि **दाँत हिलना** जारी हो तो नमक और बड़ा पीपल पीसकर रख लें। मंजन के समय इसमें तिगुना शहद मिलाकर दाँतों और मसूढ़ों पर मुलायम अँगुली से मालिश-सी करें।

नमक के किसी भी मंजन को लगाकर मुँह ढीला छोड़ दें और गंदा-विषैला पानी (रालें) बहने दें। स्वयं भी आप मंजन बना सकते हैं जिसमें पाँचों नमक पड़ते हैं—

त्रिफला, त्रिकुटा, तूतिया, पाँचों नमक, पतंग,
दाँत वज्र हो जात हैं, माजू-फल के संग।

इन्हें पंसारी से लाकर कूट-पीस-छान लें। आयुर्वेद ने दावे से इस मंजन को अद्भुत और अनुभूत बनाया है।

धतूरे का विष—किसीने भूल से धतूरा खा ही लिया हो तो एक कप पानी में पूरा एक चम्मच नमक घोलकर पिला दें। इससे वमन हो जाएगा। जबतक वमन न हो, पाँच-सात मिनट के बाद ऐसा ही नमकीन घोल बार-बार पिलाते रहें। रोगी का हाल तो बेहाल हो जाएगा, मगर ज़हर के असर से बच जाएगा।

नज़ला,—नथुनों से गुनगुना नमकीन पानी खींचे और छोड़ें। इसे जल-नेती कहते हैं। मस्तक को चढ़ा हुआ विषैला कफ अपने-आप उतरकर चल देगा। सुबह-शाम यही क्रिया करें। नज़ले का प्रभाव आँख, कान और बालों पर बहुत ही बुरा पड़ता है। इसे आधे घंटे के लिए भी शरीर में जगह न दें। तुरन्त भगाने का उपाय करें।

नर्वस ब्रेकडाउन—यह अंग्रेज़ी-नाम उस स्नायविक बीमारी का है जिसमें आदमी के हाथ-पाँव फूल जाते हैं। यह मानसिक विकार है। तुलसीदल का चार-पाँच ग्राम रस निकालकर नमक मिलाएँ और दो-दो बूँद रोज़ सुबह नथुनों में टपकाएँ। तुलसी 'माता' की तरह मनुष्य को सहारा और थपकी देती है, इसीलिए इसे 'तुलसी माता' कहा जाता है। तुलसी की चाय पीनेवालों को किसी भी मैदान में घबराहट नहीं होती। दिल को यह मज़बूत करती है, दिमाग़ को तेज़। तुलसी के गुण जानने हों तो इसी क्रम (घर की वैद्य) की पुस्तक 'तुलसी' पढ़ें।

नींद न आना—इसका इलाज आपके और आपकी पत्नी के हाथ में है। दाल-भाजी में नमक कम डालना शुरू कर दें। दो-तीन दिन तो फीकापन-सा लगेगा, मगर आठ-दस दिन बाद आप ही कहने लगेंगे कि कम नमक से दाल की सुगन्ध और स्वाद पचास गुणा बढ़ गए हैं। नमक तो एक आदत या लत है, वरना शरीर को इसकी जरूरत ही नहीं। जिस तरह खाए हुए भोजन का कूड़ा-कर्कट मल-मूत्र बनकर निकलता है, उसी तरह ऊपर से डाला हुआ नमक भी पसीने और मल-मूत्र में निकल जाता है। आँसू और पसीना बहकर आपके मुँह में भी पड़े होंगे और इनमें

केवल नमकीन तेज़ाब का ही स्वाद आया होगा। बगलों के पसीने का तेज़ाब तो बनियान-कमीज़ तक गलाकर रख देता है। जितनी मात्रा में नमक कम करेंगे, उतनी मात्रा में नींद गहरी आएगी। बिस्तर पर जाने से पहले हाथ-पाँव धो लिया करें। दिन में थोड़ा शरीर से भी काम लें। रात को नींद आने लगे तो टैलीविज़न, सिनेमा और महफ़िल से उठ जाया करें, क्योंकि नींद रुठ जाय तो मनाना मुश्किल हो जाता है। खाने के साथ अचार आदि भी न खाएँ क्योंकि उनमें तीखा नमक और तेज़ मिर्च-मसाले होते हैं। विज्ञान की सीधी-सी बात यह है कि नमक हमारी चेतना के तन्तुओं को उत्साह से भर देता है। जितना अधिक नमक खाएँगे, उतना अधिक हम जागते रहेंगे।

पथरी—नमक से मूत्राशय की (गुर्दे की) पथरी गलकर खंड-खंड बह जाती है, क्योंकि नमक मूत्रल है। इसके प्रभाव से गुर्दे में दर्द, पेशाब करते समय पीड़ा, सम्भोग में तकलीफ और पेट में अफारा होता है। इसे शुक्राश्मरी (वीर्य की पथरी) कहते हैं। स्वप्नावस्था में वीर्यस्राव होने से पहले चौंक उठने, या सम्भोग में वीर्यस्राव को रोकने से, वीर्य वापस अपनी थैलियों में तो पलट नहीं सकता, इसलिए जिस वेग से वह पिचकारी की तरह निकल जाना चाहता है, वही वेग (हवा) पलटकर उसे सुखा देता है। यह अश्मरी (पथरी) का रूप धारण करके दर्द पैदा करता है। बहते वीर्य को रोकना कुछ लोग बहादुरी समझते हैं, मगर इसके नुकसान पर ध्यान दें तो यही निष्कर्ष निकलेगा कि गन्दे सपनों से बचें, सम्भोग में नकली देर न लगाएँ और स्रावे को स्राव (बह जानेवाला) ही समझकर बह जाने दें।

पसीना ही पसीना—बहुत अधिक पसीना आए तो इसे जिगर का एक विकार समझें। शहद और पपीते का सेवन करें। अदरक का रस शहद में मिलाकर चाटें। पाचन-शक्ति बढ़ते ही स्वाभाविक ढंग से पसीना आएगा। पसीना न आना बहुत खतरनाक है, क्योंकि यह हमारे रक्त का तरल कचरा है जिसका निकलते

रहना ही भला !

प्यास ही प्यास—नींबू की शिकंजबीन पीजिये, मगर मिश्री डालकर। नमकीन शिकंजबीन भी उपयोगी है, ठंडक देती है। खाने में नमक की मात्रा कम कर दें, प्यास कम लगेगी। प्यास को दबाने की कोशिश न करें। हैज़ा करनेवाले पदार्थों के साथ पानी पीने की मनाही अलग बात है।

प्रसव-पीड़ा—बच्चा पैदा करते समय पीड़ा होती ही है, मगर उसे आधा अवश्य कम किया जा सकता है। अन्तिम चार महीनों में सामान्य से नमक आधा कर दें और अन्तिम दो महीनों में ऐसा भोजन लें जिसमें तीसरे-चौथे दिन ही हल्का नमक हो, मगर आमतौर पर खाना मीठा या फीका रहे। फलों की मिठास और लवणता का कोई परहेज़ नहीं, मगर यह कुदरती होना चाहिये, खुद न डालें। वैज्ञानिकों ने अनुभवों से ही यह निचोड़ निकाला है। यहाँ तक पाया गया है कि अधिक नमक खानेवाली महिलाओं को गर्भपात भी होने लगते हैं। इसी अनुभव से पता चला है कि यदि अंतिम दिनों में कम नमक खाया गया हो तो प्रसव में नमकीन गर्म पानी पिलाने से बच्चा बाहर आने में देर भी नहीं लगती।

पागलपन—चेतना-तन्तुओं को नींद से झिझोड़कर जगा दें। (१) मन्दिर का चरणामृत पिलाएँ, जिसमें पाँच अमृत-पदार्थों के खनिज लवण होते हैं। गोमूत्र, तुलसी-दल, शहद, गंगाजल और दूध-दही में सुवर्ण (सोने का ज़ेवर) डालकर जो चरणामृत तैयार किया जाता है, उसके पीछे आयुर्वेद के मनीषियों की वर्षों की साधना छिपी पड़ी है। यह चेतना को लगाने और उसे सही दिशा में मोड़ने का साधन है। इसीलिए इसे धार्मिक महत्त्व दिया गया है। (२) एक चम्मच गोघृत में दो चम्मच शहद भी 'डबल अमृत' बन जाता है। (३) दूध में शहद पीने से भी खोए हुए होशोहवास लौट आते हैं। (४) रोगी को फ़ालतू नमक बहुत ही कम खाने को दें क्योंकि नमक से पागलपन का जोश घटने

की बजाय और भी बढ़ेगा। (५) प्याज़ का रस एक चम्मच और शहद तीन चम्मच मिलाकर चटाएँ। इन दोनों में एक तत्त्व एक-समान है और वह है फ़ास्फ़ोरस, जो दिमाग को शक्ति देता है और भूली-बिसरी यादें लौट आती हैं।

पेट-दर्द—(१) केले का रस निकालिये और काला नमक मिलाकर पी जाइये। चुटकियों में शांतिदायक असर करेगा। (२) अदरक-रस में शहद (दोनों पाँच-पाँच ग्राम) घोलकर पी जाइये; अनपचे को पचा देगा और शूल का कारण मिटा देगा। (३) वायु के कारण शूल उठता हो तो सोंठ का पाँच ग्राम चूर्ण एक चम्मच शहद में चाट जाइये।

पुट्ठों में दर्द—तेल में नमक भूनकर दर्द के स्थान पर मालिश कीजिये और गुनगुने पानी का आधा कप चुटकीभर नमक घोलकर पिला दीजिये। तनाव-खिंचाव जाता रहेगा।

पेशाब में रुकावट—खनिज लवणों से भरपूर गाजर-जूस पीजिये, पेशाब का जुलाब लग जाएगा। घर में गाजर न हो तो नमक पीसकर नाभि में डालें और बूंद-बूंद पानी डालें। यह भी मूत्रल है और सारी रुकावटें दूर करता है।

बच्चों की फौज—अधिक बच्चों से परेशान हों और परिवार-नियोजन की इच्छा हो तो नमक का प्रयोग पत्नी को अधिक कराएँ। या तो गर्भाधान नहीं होगा, या फिर जल्द ही गर्भपात हो जाएगा। निजी तौर पर हम इस उपाय के पक्ष में नहीं है, क्योंकि गर्भ न ठहरना तो अच्छी बात है, मगर गर्भपात में स्त्रियों को प्राण-संकट तक का सामना करना पड़ता है।

बवासीर—सत्यानाशी की जड़ और नमक बराबर मात्रा में लेकर कूट-पीस-छान लें। ढाई ग्राम सुबह और ढाई ग्राम शाम को पानी के साथ निगलते रहें। जबतक रक्तस्राव बिल्कुल बन्द न हो, जारी रक्खें। चार-पाँच सप्ताह में खोया हुआ स्वास्थ्य लौटने लगेगा।

बिच्छू का डंक—आधा चम्मच लहसुन-रस में आधा चम्मच

नमक डालें। इसका लेप करें ताकि डंक वहीं गल जाए। साथ ही सदियों पुराना देहाती टोटका करें। सौ ग्राम पानी में ढाई-तीन ग्राम नमक घोलकर तीन-तीन बूंदें आँख और नथुने में टपका दें। बाएँ अंग में बिच्छू ने काटा हो तो दायीं आँख, दाएँ नथुने में डालें; दायें में काटा हो तो बायीं आँख और बायीं नासिका में। विषैले तत्त्व निकालने और बेअसर करने के लिए 'विलोम गति' (उल्टे अंग में दवा) चमत्कारी प्रभाव डालती ।

ब्रोंकाइटिस—यह श्वास-नलिका में घुटन का रोग है। सीने में सामने के हिस्से पर ब्रोंकाइ नाम की छोटी-बड़ी दो अस्थियाँ हैं जो गुलेल के आकार की हैं। चाट-चटनी और मिर्च-मसाले, तेज़ और खट्टे पदार्थ खानेवाले जब कभी हालात की मार खा जाते हैं और उन्हें खून के घूंट पीकर रह जाना पड़ता है, तब घुटन के कारण उनकी साँस-नली में सूजन पैदा हो जाती है। उस समय तेज़ खटास और तीखे मिर्च-मसाले खाने से कुछ खास स्वाद आता है, मगर ऐसी खूराक से बात और भी बिगड़ जाती है। ब्रोंकाइ के दाएँ-बाएँ फेफड़ों में भी सूजन, कफ, दूषित रक्त जमा हो जाता है जो खाँसी के दौरान खूनवाले कफ के रूप में निकलता है। इसमें गलत खानपान और मानसिक घुटन का ही हाथ होता है। रोगी को बचाना हो तो उसे मानसिक दबाव से मुक्त कर दें और नमक-मसालों से दूर रक्खें। सीने से कफ निकालने के लिए नमक-मिले घी की गर्म मालिश करें। एक चम्मच गोघृत गर्म करके दो चम्मच शहद मिलाके चटाएँ, कफ निकल जाएगा। भोजन में कोई ऐसी वस्तु न दें जो कफ और सूजन पैदा करे। कब्ज़ दूर करने का सुबह-शाम ध्यान रक्खें। ऐसी संगति में बैठें जहाँ कहकहे लगानेवाले हों। शहद का खुलकर प्रयोग करें। नाश्ते में मुनक्का, किशमिश और छुहारा लें। बहुत ठंडी वस्तु या ठंडा पानी न खायें-पियें। चाय की आदत हो तो केवल आयुर्वेदिक चाय पियें। चीनी की जगह देशी बूरा, मिश्री या गुड़-शक्कर का प्रयोग करें। तीन महीने का लम्बा परहेज़ और पथ्य

करा लेंगे तो रोगी का स्वास्थ्य निश्चित ही लौट आएगा। इलाज प्राकृतिक ही सही रहेगा, क्योंकि ऐलोपैथी में इसका कोई इलाज नहीं। जब भी छाती में कफ घरघराए, डेढ़ ग्लास गुनगुने पानी में खूब करारा नमक घोलकर पिला दें ताकि वमन हो। इसी तरह दूध में शहद घोलकर विरेचन (मल-त्याग) कराते रहें।

भूख न लगना—घर में भोजन करते हों तो आधेक घंटा पहले एक चम्मच अदरक-रस में ज़रा-सा नमक मिलाकर पी जाइये। दुकान-दफ्तर या होटल में खाना खाते हों तो पौन घंटा पहले छिली हुई अदरक-गाँठ की कतरनें काटकर चबाना-चूसना शुरू कर दें। भूख ऐसी चमकेगी जैसे भादों की धूप।

मुँहासे—एक जग गर्म पानी में डेढ़ चम्मच नमक घोलकर रोज़ सुबह-शाम मुखड़ा धोइये। आँखें बन्द रखिये, क्योंकि करारा नमक आँखों के लिए हितकर नहीं। स्वस्थ आँखों को परेशान न करें। मुँह धो चुकने के बाद मुखड़े को रगड़ते हुए न पोंछें। नमक का पानी पहले ही झाँवें की तरह रगड़ाई कर चुका होता है। आप तौलिये से ब्लॉटिंग पेपर की तरह नमी सोख लें और तेल या अच्छी क्रीम की हल्की-सी परत चुपड़ दें। एक सप्ताह में मुँहासे मिट जाएँगे।

मिरगी—देहाती भाइयों की तरह नमकीन बीमा करा डालिये, दौरा नहीं पड़ेगा। लाहौरी नमक की एक डली उसकी हथेली में थमा दीजिये और निश्चिन्त हो जाइये।

मुँह पकना—शरीर से पित्त निकालने का इलाज कीजिये। आँवले के रस में पानवाला कत्था और हल्का-सा नमक घोलिये। इसे तालु, जिह्वा और मसूढ़ों पर लेपकर मुँह ढीला छोड़ दीजिये। पेट स्वच्छ करने के लिए उबले दूध में जलेबी नर्म करके खा जाइये और भोजन छोड़ दीजिये। सुबह तक मुँह का पकाव दूर हो जाएगा। दूध पीने को जी न चाहे तो नींबू की गर्म-नमकीन शिकंजबीन पियें।

मुँह से बदबू—दिन में चार बार नमकीन पानी के ग़रारे

करें। तीन दिन तरल और हल्का भोजन लें। शहद चाटकर सीना स्वच्छ रक्खें।

मूर्च्छा—तुलसी का नमकीन रस नथुनों में टपकाएँ। रोगी के गले में भी यह रस उँडेलें। मूर्च्छा टूटने पर दूध सौ ग्राम में आधा चम्मच तुलसी-रस और दो चम्मच शहद मिलाकर पिलाएँ। चीनी हर्गिज़ न डालें, क्योंकि यह मूर्च्छा को बढ़ाती है। देशी मिश्री चाहें तो डाल सकते हैं।

मोटापा—नमक को तो सीलन भी लग जाय तो पानी छोड़ने लगता है। जो चुटकियों पर चुटकियाँ नमक की डालकर करारी दाल-भाजी खाते हैं, उनके शरीर में पानी की मात्रा क्यों न बढ़ेगी! पानी में चर्बी को शक्ति में ढालने की सामर्थ्य नहीं, इसलिए फुसफुसे ढंग से कूल्हे, जाँघें और बाँहें फूलने लगती हैं। आगे जाकर नमक उनसे रोग से टकराने की ताकत भी खींच लेता है और मोटे आदमी का रक्तचाप बढ़ जाता है, क्योंकि वायु-संचार के रास्ते चर्बी के कारण तंग पड़ जाते हैं। चर्बी की तहों में दुबका हुआ दिल भी तेज़-तेज़ धड़कने लगता है। सलोने स्वाद कम करके व्यायाम और योगासनों से चर्बी की छँटनी कर डालिये। चिकनाई की जगह नींबू-रस और भोजन की जगह फल-रस शुरू कर दें। भूख बार-बार लगेगी, मगर शहद का सेवन करके दुर्बलता से बचे रहिये। जूस से हर आधे घंटे बाद भी पेट भरना पड़े तो महँगा न जानिये। फलों के जूस खरीदने की ताकत न हो तो गन्ना-रस में ही अदरक और नींबू-रस पिया करें। एक ही महीने में काया सुडौल हो जाएगी। व्यायाम के बिना मोटापा कम करेंगे तो झुर्रियाँ पड़ जाएँगी और त्वचा पर ढीलापन आ जाएगा। तेल-मालिश और व्यायाम भी करते रहेंगे तो बदन में कसाव और सुडौलता आएगी।

राल टपकना—सुन्दर-स्वादिष्ट वस्तु पर तो रालें टपकनी ही चाहियें। बात करते-करते भी रालें टपक जायँ तो दिन में तीन-चार बार नमकीन पानी या नमकीन शिकंजबीन दीजिये। एक ही

सप्ताह में विकार निकल जाएगा।

वायु-गोला—दस ग्राम अजवाइन, पाँच निर्वीज मुनक्के और दो ग्राम दालचीनी पीसकर पंद्रह ग्राम शहद में मटर-बराबर गोलियाँ बना लें। दिन में एक-एक गोली एक-एक घंटे बाद चूसते रहें। इनमें इतने खनिज लवण हैं कि एक ही दिन में हज़ारों गोलों के फ्यूज़ निकाल देगा।

सर्दी-जुकाम—राई सस्ती है और इसका तेल नमक से मिल-कर सर्दी के बीसियों विकार मार भगाता है। तेल निकलवाकर घर में रखिये। ज़रा-सा नमक मिलाकर नथुने चुपड़ दीजिये, गले और सीने पर मल दीजिये। कोई इधर-उधर गठिया का रोगी हो तो उसे घुटनों पर मालिश करने को दीजिये। चाहें तो इसे सुगंधित कर लें।

सूखी खाँसी—इसका अर्थ है कफ इतना सूख गया है कि सीने में बाप का घर समझकर बैठ गया है। गर्म घी के एक चम्मच में तीन चम्मच शहद घोलकर पिला दें। यह मीठी रिश्वत कफ की जड़ें खोद डालेगी। जिन्हें घी पीने की आदत नहीं, वे अदरक का रस और शहद सम मात्रा में घोलके दिन में तीन-चार बार पियें।

सूजन—रक्त-विकार और फोड़े-फुंसी की सूजन में एरण्ड की चार-पाँच कोंपलें पीसकर आधा चम्मच नमक मिलाइये और लेप दीजिये। जैसे-जैसे लेप सूखेगा, वैसे-वैसे सूजन सूखेगी।

संग्रहणी—ग्रहणी को भोजन ग्रहण करके पचाने योग्य बना दीजिये। ठंडे पानी में नमक मिलाकर पीजिये। अदरक और नींबू का रस दुगुने शहद में मिलाकर पीजिये। तीन दिनों में ही कष्ट टल जाएगा।

सिर-दर्द—(१) माथे को सर्दी-जुकाम ने जकड़ लिया हो तो घी में नमक गर्म करके माथे और कनपटियों पर मलें। (२) कब्ज़ से सिर फट रहा हो तो रात को भोजन की जगह दूध-जलेबी खाएँ। सुबह पेट स्वच्छ होते ही सिर हल्का-फुल्का हो जाएगा।

हिचकी—(१) तेज़ मिर्च-मसाले की हिचकी हो तो कोई भी मीठी चीज़ खा लें। आसपास गुड़ भी न मिले तो पानी ही पी लें। (२) गुड़ को नमक के साथ पीसकर पानी से पतला करें और सूँघें। (३) रोज़ हिचकी आने लगे तो सेंधा और काला नमक पीसकर नींबू-रस डालें और एक कप पानी में घोलकर पिएँ। दोनों नमक पाँच ग्राम के लगभग काफी हैं। (४) आधा ग्राम नमक आधा चम्मच पानी में घोलकर नथुनों में टपका दें।

हैज़ा—इस रोग में न पानी दिया जा सकता है न भोजन। क़ै और दस्त के रूप में सब-कुछ निकल जाता है। एक मधु (शहद) ही ऐसा अमृत है जो हैज़े में निस्संकोच चटाया जा सकता है और जिसे सम्पूर्ण भोजन कहा जाता है। हैज़े से लोग इसलिए मरते हैं कि शरीर के खनिज लवण निकल जाते हैं। शहद में कई खनिज लवण हैं और यह हैज़े की अचूक दवा है।

नमक ही संसार का आधार है

जब शरीर से खनिज लवण खारिज होते ही प्राण भी उनके पीछे-पीछे चल पड़ते हैं, तब यह बात मानने में कोई हिचक नहीं होनी चाहिये कि नमक के बिना एक पल भी नहीं जिया जा सकता। शायद इसीलिए भगवान् ने सृष्टि के कण-कण में नमक भर दिया है ताकि कोई सेठ-स्मग्लर नमक को गोदामों में छिपाकर ज़िन्दगी की ब्लैकमार्केट शुरू न कर दे। जितना यह मूल्यवान् पदार्थ है, उतना ही सस्ता है। जब-जब शरीर में खनिज लवण कम होंगे, तब-तब रोग सताते रहेंगे। वैज्ञानिकों ने शरीर को चीर-फाड़कर हिसाब लगाया है कि हमारे शरीर का बीसवाँ हिस्सा यही लवण हैं। लगातार मीठी चीज़ें कोई दो दिन भी नहीं खा सकता, मगर नमकीन दाल-भाजी से पूरा जीवन निकाला जा सकता है। ससार की उत्पत्ति मे भी नमक ही प्रधान है। बीज फ़स्लों का हो या मनुष्यों का, लवण उसमें भी होते हैं। खादों में भी लवण ही प्रधान हैं जिनसे धरती की उपजाऊ शक्ति बढ़ती है। साइंसदान अभी इसके चौदह-पंद्रह हज़ार उपयोग गिन पाए

हैं, जबकि पाताल से आकाश तक प्रकृति के सभी चमत्कार नमक का ही करिश्मा हैं।

नमक ही निकम्मा बनाता है

जहाँ बारहों महीने बर्फ पड़ती है और आने-जाने के सारे रास्ते बंद हो जाते हैं, वहाँ भी लोग रहते हैं और नमक के विना ही जीते हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से वे आम आदमी की तुलना में कहीं अधिक स्वस्थ होते हैं। आधुनिक विज्ञान ने पुष्टि कर दी है कि नमक खानेवालों को सर्दी-जुकाम और निमोनिया आदि बहुत जल्द घेर लेते हैं, जबकि नमक न खानेवालों पर सर्दी का बहुत ही कम प्रभाव पड़ता है। इसीसे सिद्ध हो जाता है कि दूध शाक और अन्य पदार्थों में मौजूद लवण ही हितकारी हैं। शरीर को साधारण नमक की केवल दवा के रूप में ही ज़रूरत पड़ती है।

अपने ही घावों पर नमक न छिड़किये

बरसात में केंचुए निकला करते हैं। उनपर हल्का-सा नमक भुरक दीजिये। उसी क्षण वे पानी की तरह गल जाएँगे। दीमक पर नमकीन पानी की फुहार छोड़ दीजिये, वहीं ढेर हो जाएगी। सीलन के दिनों में लोहे, पीतल, तांबे आदि के पात्र में एक मुट्ठी नमक डालकर रख दीजिये और चार दिन बाद देखिये तो नमक के तेज़ाब से धातु का रूप-रंग ही कोढ़ी-जैसा हो जाएगा। अपने ही घाव पर नमक छिड़ककर देख लीजिये! साधारण नमक ज़हर का ही असर करता है। नमक में तेज़ाब न होता तो बाज़ारों में कौन बेचता! यह सच है कि हम नमक के बिना एक क्षण भी नहीं जी सकते, मगर वह नमक दूसरा है और खानेवाली वस्तुओं में कुदरत ने उतना ही नाप-तोल के भरा है जितना हमारे लिए अनिवार्य है। हम जो नमक खाते हैं, वास्तव में अपने ही साथ 'नमकहरामी' है। यह जितनी मात्रा में हम खाते हैं, उतना ही निकल जाता है। शरीर केवल अमृत को ग्रहण करता है और विष को निकाल देता है। नमक से लाभ-हानि को दो शब्दों में समझा

जा सकता है : लाभ 'शून्य', हानि 'शत्-प्रतिशत'। हमारे अन्दर ख़ून से लिथड़े मांस के लोथड़े भरे हैं और उनपर नमक छिड़केंगे तो ख़ुद को ही सताएँगे, अपना ही बेड़ा ग़र्क करेंगे।

नमक का धर्म है गलना और गलाना

दाल-भाजी में नमक इसलिए डाला जाता है कि जल्दी गल जाय। गाय मर जाय तो उसे दबाते हुए दस-बीस मन नमक भी डाला जाता है ताकि जल्दी गल-सड़कर मिट्टी हो जाए। हम अगर बेवजह नमक खाएँगे तो यह हमें भी गलाएगा, सड़ाएगा और हमारा कुन्दन-सा बदन मिट्टी होता चला जाएगा। दवा के तौर पर लेने से विष भी अमृत का असर करता है, मगर भोजन की तरह विष खाएँगे तो दिनोंदिन कमज़ोर होते चले जाएँगे।

भगवान् कृष्ण भी नमक से डरते थे

'डरने' से हमारा मतलब यह है कि श्री कृष्ण भी नमक से बचते थे, परहेज़ करते थे। विश्वास न हो तो 'गीता' के सत्रहवें अध्याय का नौवाँ श्लोक पढ़ लीजिये। उसमें नमक के भयंकर दुर्गुण तीन शब्दों में स्पष्ट किये गए हैं—(१) 'दुःखों का घर' अर्थात् इन्द्रियों को सताने-जलाने-गलानेवाला; (२) 'शोक पैदा करनेवाला'; (३) 'रोगी बनानेवाला'। 'शोक' होता है किसी की मौत पर और नमक को कृष्ण भगवान् ने 'हत्यारे' की संज्ञा दी है। श्री कृष्ण का इशारा यह है कि नमक खाना नहीं छोड़ सकते तो खाओ और मरो! कृष्ण जी के भक्त तो भारत से लेकर अमेरिका की सड़कों पर भी कीर्तन करते नाचते मिल जाएँगे, मगर कृष्ण के कथन पर अमल करने को कोई तैयार नहीं।

डॉक्टर नमक लेने को कहे तो उसे लुटेरा समझें

त्वचा, दिल, जिगर और गुर्दे के रोगी के लिए नमक 'जहर के समान' है। 'मिस्सी रोटी' (नमकीन परांठा) खाते ही बार-बार इसीलिए पानी पीना पड़ता है कि शरीर उस विष (नमक) को तुरन्त निकाल देना चाहता है। नमक अंग-अंग में आग लगा देता

है और उसे बुझाने के लिए हमें प्यास लगती है। नमक चाटने से दिल की धड़कन दस गुना तेज़ हो जाती है। रोगी को हमदर्द डॉक्टर इसीलिए मीठे फल, दूध, दलिया, सूप, काढ़ा आदि खाने-पीने की सलाह देते हैं ताकि शरीर निर्विष हो। कमज़ोरी दूर करने और नस-नाड़ियों में निर्मलता लाने के लिए अलोनी खूराक ही अनुकूल बैठती है। साधारण भोजन शुरू करने की छूट तभी मिलती है जब रोग से छुटकारा मिल चुका हो। यदि कोई डॉक्टर आपको नमक से परहेज़ करने को नहीं कहता, या नमक खाने की छूट देता है तो समझ लें कि वह आपको लटकाए रखना चाहता है ताकि वह आपकी जेब लूटता रहे। गठिया, जोड़ों में दर्द, गैस-ट्रबल आदि वात-विकार अधिक नमक खाने से होते हैं। कैंसर भी अधिक नमक के शौकीनों को विशेष रूप से अपना शिकार बनाता है।

नमक के लप्पे, बुढ़ापे के ठप्पे

जिसे जल्दी बूढ़ा होना हो, उसे भर-भर लप्पे दाल-भाजी में डालने चाहियें। अधिक नमक खानेवाले लोग शरीर से नमक उगलने में ही बूढ़े हो जाते हैं, क्योंकि दूसरे पदार्थों से पाई हुई ताकत विष (नमक) निकालने में ही खर्च हो जाती है। करारा नमक खाने से चर्बी ढल जाती है और त्वचा ढीली पड़ जाती है। जितना कड़क नमक खाएंगे, उतनी अधिक झुर्रियाँ पड़ेंगी, उतने अधिक बाल झड़ेंगे और सिर का गंज बढ़ेगा। जहाँ तक शरीर के लिए नमक की ज़रूरत का सवाल है, एक कटोरी में केवल चार चम्मच नमक पीकर देख लीजिये, वमन (उल्टियों) से हाल बेहाल हो जाएगा। चीन में पुराने ज़माने के लोग आध-पौन किलो नमक पीकर आत्महत्या कर लेते थे। शरीर में ज़हर की तरह ही नमक प्रवेश करता है और ज़हर की तरह ही शरीर इसे धक्के देकर बाहर निकालता है। और कोई धन्धा न करना हो तो नमक खाते रहिये और शरीर से धकेलते रहिये। जवानी अभी आने को होगी कि बुढ़ापा उससे पहले दनदनाता आ धमकेगा।

नमक बिना जग लागे फीका

हाँ, हम सभी, हमारे माता-पिता, उनसे पहले उनके माँ-बाप न जाने कितनी पीढ़ियों से हम नमक खाते आ रहे हैं। हम नमक के सदियों से ग़ुलाम हैं। हमें अब नमक के बिना कोई स्वाद आता ही नहीं। हम भूल ही गए हैं कि कुदरत ने अरबों-खरबो पत्तों, फलों, दालों, अनाजों में से हरेक को एक-एक स्वाद अलग भी दिया है। हम नमक का ज़हर घोलकर उन सब स्वादों की रोज़ हत्या कर डालते हैं। उबले हुए कच्चे चनों को चबाने की जो गन्ध और स्वाद हैं, उन्हें हम पहचानते ही नहीं और नमक का अँगूठा देकर उसके गन्ध-स्वाद का गला घोंट देते हैं। वही नमक बाद में हमारे अन्दर जाकर तरह-तरह के रोगों के अलाव भड़का देता है।

नमक के साथ सलीके से पेश आइये

नमक के बारे में यही हमारी अन्तिम बात और अंतिम सलाह है कि इसके गुण-धर्म को पहचानकर ही कम या करारा नमक खाएँ। कमज़ोरी में यह ताकत की तरंग पैदा करता है। कम रक्त-चाप (लो ब्लडप्रैशर) में यह दिल की धड़कन का सारा आलस्य निकाल देता है। प्याज़ के रस में घुलकर दवा बन जाता है। मूँग की दाल में मिलकर बीमार को चलने-फिरने की शक्ति देता है। नमक से सैकड़ों रोगों का इलाज होता रहा है। लेकिन, मात्र स्वाद के लिए खाने से हज़ारों रोग पैदा भी होते हैं। नमक 'योगवाही' है अर्थात् किसी पदार्थ या वस्तु के साथ ही इसे लिया जाता है। इसकी विनाशक ताकत को आप निर्माण की दिशा में मोड़ दीजिये। ऐटमी शक्ति को बम में ढालेंगे तो तबाही होगी, मगर इसी शक्ति से करोड़ों घरों में रौशनी भी पहुँचती है। संखिया भी नमक है, मगर इस्तेमाल केवल दवा के रूप में होना चाहिये। थोड़ी मात्रा में नमक उस पदार्थ के गुणों को बढ़ाता है जिसमें यह रस बनकर घुलमिल जाता है। अंग्रेज़ी-नामों के साथ खनिज लवणों के बारे में आपको बता ही दिया है कि किस नमक

का कैसा स्वभाव और प्रभाव है और किन पदार्थों में मिलता है। जिह्वा की गुलामी में भी वैसे ही स्वाद आता है जैसे किसी अप्सरा पर मर-मिटने को ललचाना। नमक को उसी तरह गले लगाइये जैसे कोई विषकन्या से लिपट तो सकता है मगर उसे चूम-चाट नहीं सकता। बस, नमक के साथ भी सलीके से पेश आइये। नमक को अपना प्राण-रक्षक बनाए रखिये, खुद इसके गुलाम न बनें।

□□□

फल-फूल, कन्द-मूल, पत्ता-पत्ता, बूटा-बूटा अपने आपमें डिस्पेंसरी है—वैद्य भी, दवा भी, दवाखाना भी। तुलसी, पीपल, आक, बेल और नींबू या आँवला आयुर्विज्ञान ने 'मृत्युंजय' माने हैं और हमारे लिए पूजा के प्रतीक रहे हैं, जबकि पूजन से अधिक इनके सेवन की जरूरत रही है। अकेले लहसुन में इतनी शक्ति है कि बुढ़ापे में झुर्रियाँ मिटा दे, नये दाँत उगा दे, पके बाल काले कर दें और सत्तर साल के बूढ़े को पच्चीस साल का जवान बना दे। यह कोई चमत्कार नहीं है, भगवान् धन्वन्तरि की विद्या है। संसार के वैज्ञानिकों ने हमारे आयुर्विज्ञान को बिगाड़कर इतना महँगा बना दिया है कि इलाज भी रोग बन गया है। बीस ऐसी पुस्तकों का सैट जिन्हें खरीदकर आप सारी दुनिया को बाँटना चाहेंगे।

१. तुलसी २. पीपल ३. आक ४. सिरस ५. आँवला ६. नींबू ७. नीम ८. गन्ना ९. प्याज १०. लहसुन ११. दूध-घी १२. दही-मट्ठा १३. नमक १४. हल्दी १५. हींग १६. बेल १७. बरगद १८. गाजर १९. मूली २०. अदरक।

Rs. 3.50

गोविन्दराम हासानन्द दिल्ली-६